

Sanni Vuolteenaho

”TYÖPÄIVÄN JÄLKEEN MELU JA HÄLINÄ RIITTÄÄ”

Päiväkodin työntekijöiden kokemuksia iltapäivähoidon melutasosta

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Huhtikuu 2018**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2018	Tekijä/tekijät Sanni Vuolteenaho
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi ”TYÖPÄIVÄN JÄLKEEN MELU JA HÄLINÄ RIITTÄÄ” Päiväkodin työntekijöiden kokemuksia iltaapäivähoidon melutasosta		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski		Sivumäärä 31+6
Työelämäohjaaja Minna Hattunen		
<p>Päiväkodin melu voi aiheuttaa erilaisia terveydellisiä haittoja. Melu voi aiheuttaa päänsärkyä, tinnitusta, stressiä tai vaikuttaa unen laatuun. Tämän vuoksi päiväkodin melutasoon tulisi kiinnittää huomiota ja kuunnella työntekijöiden kokemuksia melusta. Tutkimus toteutettiin kevään 2017 ja kevään 2018 välisenä aikana. Tutkimus tehtiin haapajärviselle Satulaakson päiväkodille. Tutkimusmateriaali kerättiin haastattelemalla työntekijöitä sekä tekemällä päiväkodilla desibelimittaus. Työn tärkein osuus oli työntekijöiden ryhmähaastattelu, jossa työntekijät kertoivat kokemuksistaan melusta. Desibelimittaus suoritettiin päiväkodilla maanantaina 27.3.2017.</p> <p>Tutkimus on kvalitatiivinen ja perustuu vuorovaikutustilanteessa jaettuihin kokemuksiin ja mielipiteisiin. Työntekijöiden ryhmähaastattelun päämääränä oli selvittää, kuinka melu vaikuttaa heidän työskentelyynsä sekä vapaa-aikaansa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, ylittyvätkö melun alempi toiminta-arvo 80dB tai ylempi toiminta-arvo 85dB. Minua kiinnosti tietää, millaisissa tilanteissa melutaso nousee.</p> <p>Tutkimuksessa paljastui, että desibelit nousivat useissa tilanteissa liian korkealle ja altistivat meluhaittoille. Korkein mitattu desibeli oli 104.1dB, joka ylittää melun ylemmän toiminta-arvon 85dB. Tämän lisäksi havaittiin työntekijöiden altistuminen hyvin korkeille äänille, jotka kohdistuvat suoraan heidän korviinsa. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi sylissä olevan lapsen kiukuttelun ja itkun aiheuttama melu, joka ylittää toiminta-arvot.</p> <p>Meluun voidaan vaikuttaa valitsemalla päiväkodille akustiikkaa parantavia pehmeitä materiaaleja. Merkittävää on myös akustiikkaa parantavien materiaalien sijainti. Parhaiten meluun voidaan kuitenkin vaikuttaa kasvatuksellisin keinoin eli työntekijöiden ammattitaitoisella ohjauksella sekä pienryhmätoiminnalla, jossa aikuinen on läsnä. Työntekijät voivat vaikuttaa päiväkodin meluun lisäämällä työskentelynsä tueksi melua vähentäviä työvälineitä ja keinoja kuten meluvalot, palkitsemisen ja puhepalikat.</p>		

Asiasanat

Melu, desibeli, melun toiminta-arvot, varhaiskasvatus, iltapäivähoito, työhyvinvointi

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2018	Author Sanni Vuolteenaho
Degree programme Degree Programme of Social Services		
Name of thesis "No more noise after the working day" Daycare workers' experiences of the noise level in the after-noon care		
Instructor Leena Raudaskoski		Pages 31+6
Supervisor Minna Hattunen		
<p>The daycare noise can cause a variety of health issues. Noise can cause headaches, tinnitus and stress and it can affect sleep quality. Therefore, attention should be paid to the noise levels in the daycare and listen to the employees' experiences about noise. The study was conducted between spring 2017 and spring 2018. The subject of the study was Satulaakso daycare in haapajärvi. The research data was collected by interviewing the employees by measuring the decibel measurement at the daycare center. The decibel measurement was performed at a daycare center on Monday 27.3.2017.</p> <p>The research was qualitative and based on shared experiences and opinions. The purpose of the group interview was to find out if noise affects their work and leisure time. The meaning of the study was to find out if noise exceeded the lower operating value 80dB or upper operating value 85dB. The objective was to find out in what kinds of situations the noise level might rise.</p> <p>The study revealed that the noise levels were too high in many situations and people were exposed to noise. The highest measured decibels were 104.1dB, which exceeded the upper operating value 85dB of the noise. Furthermore, it was noticed that workers were exposed to very high voices, which were directed directly at their ears. These kinds of situations may include for example, the noise of a child in the lap who is whingling and crying and that exceeds the operating values.</p> <p>Noise can be decreased by choosing soft materials that improve acoustics of the daycare center. The location of the materials that improve acoustics is also significant. The best way to bring down noise is to reduce it through education, thought the skilled management of employees and small group activities, where adult is present. Employees can influence the daycare noise by applying some noise reduction methods in their work such as the noise light, rewarding and talking turns.</p>		
Key words Noise, decibel, noise performance values, early childhood education plan, afternoon care, well-being at work		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VARHAISKASVATUS	3
2.1 Esikoululaisten aamu- ja iltapäivähoito.....	3
2.2 Päiväkotitoiminta Satulaakso	4
3 MELU.....	6
3.1 Kuulovauriot.....	6
3.2 Tinnitus	7
3.3 Työhyvinvointi.....	7
3.4 Lainsäädäntö	8
4 KEINOJA MELUN VÄHENTÄMISEKSI PÄIVÄKODILLA	10
4.1 Akustiikka.....	10
4.2 Meluvalo.....	11
4.3 Puhepalikka	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4.4 Palkitseminen.....	13
4.5 Pienryhmätoiminta	14
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
5.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	15
5.2 Ryhmähaastattelu	15
5.3 Havainnointi	16
5.4 Desibelimittaus	17
6 TUTKIMUSTULOKSET	19
6.1 Ryhmähaastattelun tulokset.....	19
6.2 Mittaustulokset.....	20
6.2.1 Iltapäivähoitoon saapumisen mittaustulos	21
6.2.2 Vapaiden leikkitilanteiden mittaustulokset	22
6.2.3 Ruokailun mittaustulos.....	24
6.2.4 Ryhmän yhteinen tuokio.....	24
7 POHDINTA	26
7.1 Tutkimustulosten pohdinta	26
7.2 Oman oppimisen pohdinta	28
LÄHTEET	30
LIITTEET	
KUVAT	
KUVA 1. Päiväkotitoiminta Satulaakson pohjapiirustus.....	5
KUVA 2. Meluvalo.....	12
KUVA 3. Desibelimittari.....	18

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Iltapäivähoitoon saapuminen kahdeksan hengen ryhmässä.....	21
TAULUKKO 2. Kolmen lapsen vapaa leikki.....	22
TAULUKKO 3. Viiden lapsen vapaa leikki.....	23
TAULUKKO 4. Ryhmän yhteinen ruokailu.....	24
TAULUKKO 5. Ryhmän yhteinen tuokio.....	25

1 JOHDANTO

Päiväkotien melutasot puhuttavat aina. Päiväkodin melutaso on kuormittava tekijä siellä päivänsä viettäville työntekijöille ja lapsille (Kuuloliitto 2017a). Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi päiväkodin melutasot ja niiden vaikutukset työntekijän työssäjaksamiseen ja vapaa-aikaan. Kiinnostukseni aiheeseen on herännyt vuosia sitten työskennellessäni päiväkodilla. Kiinnostukseni asiaan on noussut kohtaamistilanteista, joissa en ole kuullut lapsen tai työtoverin lauseita melusta johtuen. Näissä tilanteissa vuorovaikutus ei ole onnistunut, vaikka henkilö on sijainnut ihan lähellä. Aihe on ajankohtainen ja se on ollut esillä myös uutisissa. Päiväkotien melutasot ovat aihe, josta löytyy yleisyyteensä nähden vähän tutkimustietoa. Päätin lähteä tutkimaan, ylittyvätkö päiväkodin melun toiminta-arvot ja mitä mieltä henkilökunta on melusta. Halusin lähestyä aihetta työntekijöiden näkökulmasta ja valitsin työni lähtökohdaksi työntekijöiden kokemusten esille tuomisen. Työntekijät tuntevat työpaikkansa parhaiten ja heidän kokemuksensa ovat tärkein osa tutkimustani.

Opinnäytetyöni prosessi alkoi yhteydenotolla Haapajärven varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksen johtaja hyväksyi aiheeni ja nimesi tutkimuskohteeksi yksikön, joka hyötyisi tutkimuksestani eniten. Tutkimukseni on toteutettu Haapajärvisellä päiväkotia Satulaaksossa, jossa on neljä työntekijää ja kirjoilla 25 esikoululaista. Satulaakso on päiväkotia, jonka tiloissa järjestetään esiopetusikäisten aamu- ja iltapäivähoitoa. Esiopetusikäisten ollessa koulussa, tiloissa toimii varhaiskasvatusryhmä, joka on järjestetty subjektiivisen päivähoito-oikeuden piiriin kuuluville lapsille. Päiväkotia Satulaaksossa työntekijöiden pyynnöstä tutkimukseni keskittyy esiopetusikäisten ryhmään, joka oli suurin ja heidän mukaansa meluisin. Desibelimittauksen tein esikouluryhmän iltapäivähoidon aikana.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Millaisissa tilanteissa päiväkodin melutasot nousevat?
- 2) Miten työntekijät kokevat melun vaikuttavan heidän työhönsä ja vapaa-aikaansa?

Tutkimusmenetelmäni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Työntekijöiden haastattelun toteutin ryhmähaastattelulla, joka osoittautui oikeaksi valinnaksi hyvän työyhteisön vuoksi. Ryhmähaastatteluun osallistuivat kaikki työntekijät ja jokainen sai esitettyä mielipiteitään haastattelun aikana.

Melu on epämiellyttävää ja se voi esiintyä monella eri tavalla. Melu hankaloittaa viestintää ja etenkin kuulemista (Kuuloliitto 2017a). Opinnäytetyön haasteena pidän sitä, että jokainen kokee melun eri tavalla. Jokaisen työntekijän kokemus tulisi uskoa, oli melusta hänelle haittaa tai ei. Opinnäytetyön tarkoituksena ei ole todistaa, että päiväkotia on meluinen paikka. Melun alempi toiminta-arvo on 80dB ja ylempi toiminta-arvo 85dB (Työsuojaus 2015). Tarkoituksena oli saada tietoa siitä, ylittävätkö päiväkodin melutasot nämä toiminta-arvot. Tavallisen keskustelun tulisi pysyä 50–60dB välillä (Kuuloliitto 2017a). Päiväkodin melutaso tulisi siis pysyä alle 80dB ja keskustelun pysyä mieluiten luvuissa 50–60dB. Lisäksi minua kiinnosti tietää, millaisissa tilanteissa melu nousee ja kuinka siihen voidaan vaikuttaa. Tutkimuksen tarkoituksena on antaa päiväkodille tietoa heidän yksikkönsä melusta ja pohtia siihen vaikuttamisen keinoja. Näin päiväkodissa viihtymistä voidaan lisätä.

Aiheeni on mielenkiintoinen ja herättää paljon keskustelua, mutta siitä ei ole tehty kovin paljon tutkimuksia. Aarnio (2012) on tutkinut varhaiskasvatuksen melua haastatteleamalla lastentarhaopettajia. Aarnion tutkimuksen mukaan päiväkotimelu aiheutuu suurimmaksi osaksi toiminnan myötä. Merkitystä on tilojen koolla sekä lapsimäärällä tilojen kokoon verrattuna. Tutkimuksen mukaan meluun voidaan vaikuttaa pedagogisilla keinoilla, pienryhmätyöskentelyllä sekä huolellisella suunnittelulla. Aarnio myöskin toivoo, ettei lapsimääriä päiväkodilla enää kasvatettaisi. (Aarnio 2012, 37–38.) Halusin itse tutustua siihen, miten jokainen päiväkodin työntekijä kokee melun vaikuttavan työnteekoonsa. Työntekijöihin kuuluu yksi lastentarhaopettaja, kaksi lähihoitajaa ja avustaja. Kaikkien työntekijöiden kokemus oli minulle tutkimuksen kannalta yhtä tärkeä ja tämän vuoksi halusin haastatella koko työyhteisöä.

Haastattelun tueksi tein päiväkodilla desibelimittauksen, jonka halusin antavan tietoa melutasosta sekä varhaiskasvatuksen johdolle että päiväkodin työntekijöille. Lähdin tutkimaan päiväkodin melutasoja ilman suurempia ennakko-odotuksia. Toivoin Desibelimittaukseen mukaani henkilön, joka on kokenut mittauksien tekijä. Sain mittaukseen mukaan työntekijän Haapajärven työterveyshuollosta, jolla oli kokemusta desibelimittauksien tekemisestä työpaikoilla. Desibelimittauksessa on käytetty työterveyshuollon RO-1350- dB melumittaria. Tutkimukseni teoreettinen viitekehys koostuu melusta, varhaiskasvatuksesta sekä työntekijöiden työhyvinvoinnista. Opinnäytetyöni keskittyy meluun, desibeleihin, akustiikkaan ja etenkin melun vaikutuksesta työntekijöihin.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksen määritelmää voisi lähestyä useasta eri näkökulmasta ja hyvin laajasti. Olen poiminut tähän kappaleeseen tutkimuksen kannalta merkittävää tietoa varhaiskasvatuksesta. Tutkimuksen kannalta merkittävää tietoa on varhaiskasvatuksen vaatimukset toimitiloista sekä lapsen oikeuksista. Varhaiskasvatus on pedagogiikan painottamaa, lapsen kehitystä, kasvua ja oppimista tukevaa toimintaa. Tämän tulisi olla lapsille suunnattu kokonaisuus, joka sisältää tavoitteellista, suunnitelmallista, opetuksellista ja hoidollista varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää perhepäivähoidossa, päiväkodissa, vuorohoitopäiväkodissa tai varhaiskasvatuksellisessa kerhotoiminnassa. Varhaiskasvatukseen on oikeutettu jokainen alle kouluikäinen lapsi, mutta tämä ei ole pakollista. Esiopetus on varhaiskasvatusta toiminnallisessa muodossa, joka tapahtuu vuosi ennen koulun aloittamista. Esiopetus on velvoittava eli siihen tulee osallistua. (Opetushallitus 2018a.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia, kasvua ja kehitystä sekä tukea oppimista ja koulutuksellista tasa-arvoa. Pedagogiikan tulisi olla monipuolista toimintaa, joka sisältää liikunnan, leikin, sekä positiiviset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatuksen ympäristön tulee olla turvallinen, kehitystä ja oppimista edistävä sekä terveellinen. Lasta tulee ohjata toimimaan vastuullisesti, kunnioittamaan toisia ihmisiä ja toimimaan yhteistyössä sekä kehittämään vuorovaikutustaitojaan. (Varhaiskasvatustaki 2015/580, 2a§.) Tilojen ja niiden käytön tulee tukea varhaiskasvatukselle asetettuja tavoitteita. Yhdessä päiväkotiryhmässä lapsia saa olla kolmea hoito- ja kasvatustehtävissä toimivaa työntekijää vastaava määrä. (Varhaiskasvatustaki 2015/580, 5a§.). Varhaiskasvatukseen tutustuminen vahvistaa ajatusta siitä, että varhaiskasvatuksessa on huomioitava tilojen toimivuus, riittävä tilan määrä sekä oikea henkilöstömitoitus. Varhaiskasvatuksen tavoitteellinen ja laadullinen toteutus voi toteutua vain turvallisessa ympäristössä.

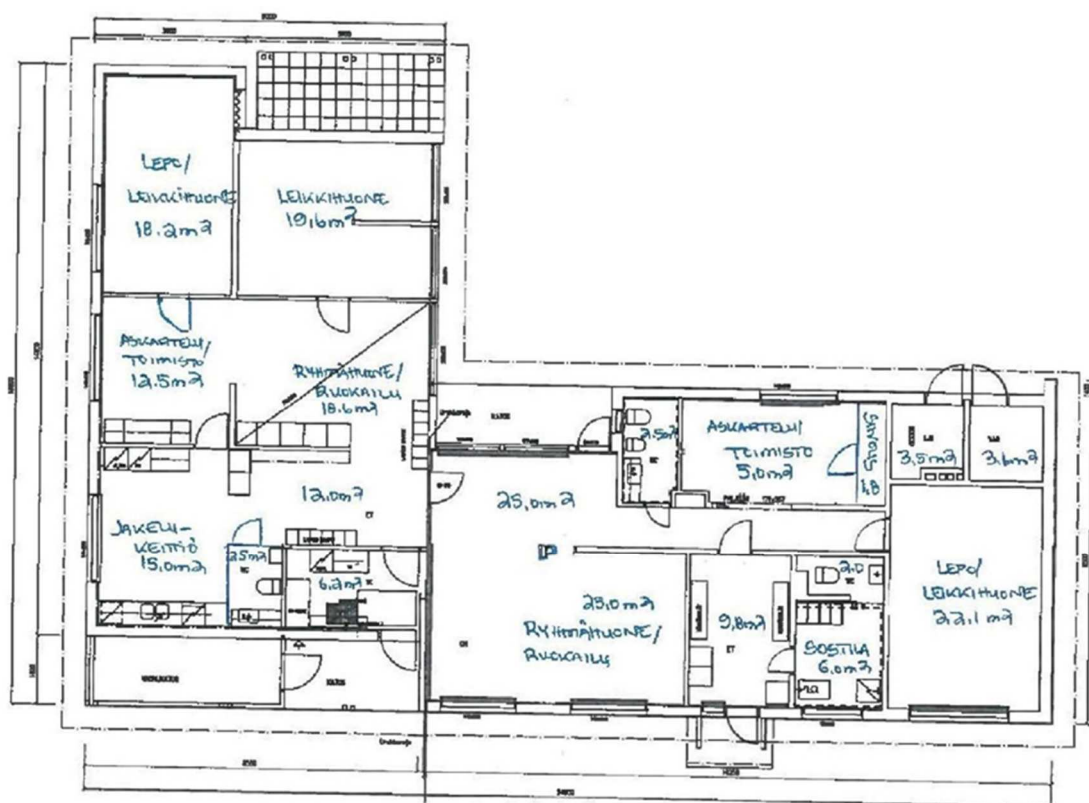
2.1 Esikoululaisten aamu- ja iltapäivähoito

Esikoululaisten aamu- ja iltapäivähoidon tarkoituksena on tukea koulun ja kodin kasvatustyötä. Päivähoitoa järjestettäessä on huomioitava, että päivähoidossa olevat lapset pystyvät osallistumaan 1 a §:n mukaiseen esiopetukseen (Varhaiskasvatustaki 23.12.1999/1290, 11b§.). Perusopetuslain mukainen toiminta on suunniteltu esiopetusikäisille, 1. ja 2. luokan oppilaille sekä erityisopetukseen kuuluville oppilaille. Aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestää kunta, jolla ei kuitenkaan ole velvollisuutta järjestää tällaista

toimintaa. Toiminnan tarkoituksena on edistää lasten hyvinvointia, ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja mahdollistaa osallisuus. Toiminnan tulee olla ohjattua ja tarjota ammattitaitoista henkilökuntaa toiminnan toteuttamiseksi. Toiminnan tulisi tapahtua koulupäivinä klo 7-17 välillä. Tätä toimintaa voidaan tarjota myös koulun kerhotoimintana. Kunta, joka järjestää aamu- ja iltapäivätoimintaa, saa valtionosuutta. Toimintaa tulee olla tarjolla koulun työvuotta kohden 570 tai 760 tuntia, joka tarkoittaa keskimäärin 3-4 tuntia päivässä lasta kohden. Tämä toiminta on perheille maksullista ja vapaaehtoista. Aamu- ja iltapäivätoiminnalla tulee olla toimintasuunnitelma, jonka kunta hyväksyy. Toiminnassa tulee painottaa kodin ja koulun kanssa tehtävää yhteistyötä. (Opetushallitus 2018b).

2.2 Päiväkoti Satulaakso

Tein tutkimukseni Päiväkoti Satulaaksossa, jossa on neljä työntekijää ja kirjoilla 25 esikoululaista. Satulaakso on päiväkoti, jonka tiloissa järjestetään esiopetusikäisten aamu- ja iltapäivähoitoa. Esiopetusikäisten ollessa koulussa, tiloissa toimii varhaiskasvatusryhmä, joka on järjestetty subjektiivisen päivähoito-oikeuden piiriin kuuluville lapsille. Tein tutkimukseni esiopetusikäisten ryhmälle, sillä heidän ryhmänsä on suurin ja ryhmän melutasosta on annettu palautetta työntekijöiden taholta. Päiväkoti Satulaakson esikoululaisten aamu- ja iltapäivähoitoryhmä Reppulit kokoontuvat arkipäivisin klo 6:30–17:30 välillä. Satulaakson tavoitteena on harjoittaa arkielämän taitoja sadun ja leikin maailmassa. Toiminta koostuu ulkoilusta, laulamisesta, loruista, kädentaidoista, peleistä ja leikeistä. Toiminnan tarkoituksena on opettaa myös läsnäolemisen taitoa, rauhoittumista sekä rentoutumista. Satulaakson toiminnassa otetaan huomioon vuodenkierto ja juhlaperinteet. Toiminnassa huomioidaan huoltajien ja lapsien ajatukset ja ideat. Tavoitteena on, että päiväkoti toimii yhteistyössä kodin kanssa sekä mahdollistaa turvallisen, elämänmyönteisen sekä onnellisen lapsuuden. Yhteistyön tulee olla tietoista sitoutumista ja lapsen tukemista jokaisella eri kehityksen osa-alueella. Päiväkoti käyttää työskentelyssään havainnointikaavaketta sekä lapset puheeksi- keskustelua. Näiden tarkoituksena on tukea yhteistyötä ja niillä pyritään tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä. (Satulaakson esite 2017). Päiväkoti Satulaaksossa noudatetaan Haapajärven varhaiskasvatussuunnitelmaa. Kuvassa 1 on esitetty päiväkoti Satulaakson pohjapiirustus.



KUVA 1. Päiväkoti Satulaakson pohjapiirustus

Päiväkoti Satulaakso sijaitsee samassa rakennuksessa Haapajärven Perhekeskuksen kanssa. Tämän vuoksi päiväkodilla ei ole mahdollisuutta aina hyödyntää kaikkia rakennuksen tiloja. Tämä hankaloittaa pienryhmiin jakamista, koska tilaa ei ole aina riittävästi. Pohjapiirustuksessa on esitetty päiväkodin huoneratkaisut ja pinta-alat. Esikoululaisten aamu- ja iltapäiväkerho kokoontuu vasemmanpuoleisissa tiloissa. Ryhmällä on käytössään tilat, joihin kuuluu kaksi huonetta, isompi ruokailutila, wc, keittiö sekä eteinen. Esikoululaisten puolella käytössä on tilaa 104,6 m². Ryhmän eniten käyttämissä tiloissa eli ruokailu- ja leikkitiloissa on tilaa 68,9 m². Rakennuksen toisella puolella eli perhekeskuksen puolella on pieni sali, askarteluhuone, ruokailutila ja eteinen. Toisella puolella on käytössä 103,2m², joka on melkein saman verran kuin esikoululaisten ryhmällä. Tällä puolella sijaitsevat myös henkilökunnan pukuhuoneet. Rakennuksen pinta-ala ja useammat pienet huoneet mahdollistaisivat pienryhmätöiminnan, jos kaikki tilat olisivat jatkuvasti päiväkodin käytössä. Talon sisätilojen kokonaispinta-ala on 207,8m², jonka lisäksi taloon kuuluu ulkona sijaitsevaa varastotilaa 7,1m².

3 MELU

Melu vaikuttaa terveyteen ja voi aiheuttaa pysyviä vaurioita kuulossa. Iso vaikuttava tekijä on se, kuinka kauan melussa vietetään aikaa. Hetkelliset, korkeat meluhaitat ovat verrattavissa hieman matalammille, mutta pitkäkestoisille äänille. Melulle altistumisen ei tarvitse olla pitkäkestoista, vaan lyhyetkin, voimakkaat äänet voivat vaurioittaa kuuloa. (Työsuojaus 2015.) Melu voi heikentää kuuloa, vähentää päivähoidon viihtyisyyttä, haitata kommunikointia, heikentää suorituskykyä ja rasittaa psyykkisesti (Kuuloliitto 2017a). Melu vaikuttaa monella tavalla ihmisen terveyteen, elämään ja hyvinvointiin. Päiväkotien äänitasot ovat korkealla ja kuormittavat niin työntekijöitä kuin lapsia. Tämä ei kuitenkaan aiheuta kuulovaurioriskiä alalla. Melu vaikuttaa ihmisen kokonaishyvinvointiin ja lisää epävihtyisyyttä. Melu voi pitkään jatkuneena aiheuttaa stressiä, nostaa verenpainetta ja vaikuttaa unen laatuun. (Kuuloliitto 2017a.)

Melulle on asetettu toiminta-arvot, joilla osoitetaan melun voimakkuutta ja kuulovaurion mahdollisuutta. Melun arvojen ylitystä tulisi välttää ja niiden ylittyessä altistumisen olisi loputtava mahdollisimman nopeasti. Melun alempi toiminta-arvo on 80dB ja ylempi toiminta-arvo 85dB. Melutasoa mitattaessa olisi huomioitava päivittäinen melutaso, varsinkin jos melutaso vaihtelee huomattavasti. Päivittäinen melualtistus voidaan selvittää esimerkiksi laskemalla työntekijän kokeman melun keskiarvo. (Työsuojaus 2015.) Kuulo on ihmiselle tärkeä, sillä kerran vaurioituttuaan, se ei palaa enää ennalleen. Meluvamma on ikähuonokuuloisuuden jälkeen seuraavaksi yleisin syy kuulon alenemiselle, jota on noin 15 prosentilla suomalaisista. Ihmisiä kehoitetaan suojaamaan kuulonsa, jos taustamelun takia ei kuule metrin etäisyydellä olevan henkilön puhetta. Tinnitus eli korvien soiminen on yleinen vaiva melualtistuksen jälkeen. Jokainen voi itse torjua ja estää meluhaittojen syntymistä sekä suojata kuulonsa. Ihanteellinen ratkaisu päiväkodin meluntorjunnalle on ryhmäkokojen pienentäminen, tilojen väljentäminen sekä ääntä vaimentavien pintojen asentaminen. (Kuuloliitto 2017a.)

3.1 Kuulovauriot

Melutonta paikkaa on vaikea löytää, sillä melua on töissä, hoitopaikoissa, kotona sekä vapaa-ajalla. Voimakkaat äänet voivat olla terveyshaitta, mutta emme aina edes huomaa melua tai ajattele sen vaikutuksia. Melun toiminta-arvojen ylittyessä ollaan jo siinä tilanteessa, että se voi vaikuttaa kuuloon. Jokaisen kuulo ja melunsietokyky ovat yksilöllisiä. Toiselle kuulovaurio voi syntyä hyvinkin äkillisesti, kun taas

toinen voi viettää siinä pidemmän aikaa ilman vauriota. Melu voi vaurioittaa kuuloa joko välittömästi kovasta äänestä, räjähdyksestä tai kuulovaurio kehittyä vuosien aikana hitaasti. Yleensä ihminen voi kuitenkin itse vaikuttaa siihen, kuinka kauan aikaa viettää melussa (diskot, festivaalit, urheilupelit ja muut meluisat paikat). Lapset eivät kuitenkaan voi valita itse hoitopaikkaansa tai sen melutasoa.

Kuuloliitto järjestää kuntoutusta ja kursseja kuulovaurioista kärsiville. Näitä tarjotaan ja järjestetään niin lapsille, aikuisille kuin vanhuksillekin. Kursseja on kuuroutuneille, huonokuuloisille sekä heidän omaisilleen. Kuuloa ei voi palauttaa, joten kursseilla ja kuntoutuksessa painotetaan kuulon alenemisen hyväksymistä sekä opetellaan kuulokojeiden käyttämistä. Myös vertaistuen saaminen on hyvin tärkeää, sillä heikentynyt tai menetetty kuulo voi olla hyvinkin vaikea asia hyväksyä (Kuuloliitto 2018).

3.2 Tinnitus

Voimakkaalle melulle altistuminen voi aiheuttaa tinnitusta, joka tunnetaan myös nimellä korvien soiminen. Tinnitus voi välittyä keskushermostoon korvan tai kuulojärjestelmän aistinnermosoluissa syntyvänä ärsykkeenä, joka esiintyy äänenä. Tinnitus on yksi yleisimmistä kuulovaurioista, joka johtaa ääniaistimukseen. Tinnitus voi esiintyä kohinana, vinkumisena, suhinana, soimisena tai vihellyksenä. Tinnitusta voi esiintyä myös esimerkiksi ikäkuulon aiheuttamana, korvatulehduksesta johtuvan kuulonlaskun vuoksi tai joidenkin korvasairauksien yhteydessä. Tinnitus voi syntyä ilman syytä. Korva on herkkä elin, eivätkä vahingoittuneet solut enää uusiudu. Pysyvä tinnitus ja ääniyliherkkyys voivat olla hyvin ikävä vaiva, joka vaikuttaa normaaliin elämään, kuten työntekoon. Tinnituksesta kärsiville opetetaan rentoutumiskeinoja ja jaetaan tietoa erilaisista kursseista, joihin tinnituksesta kärsivät voivat osallistua. Tulee kuitenkin muistaa, ettei kuulovammaan ole parannuskeinoja. Jokainen voi kuitenkin suojella omaa kuuloaan ja välttää meluisia paikkoja. (Kuuloliitto 2018.)

3.3 Työhyvinvointi

Opinnäytetyössäni pohditaan myös työhyvinvointia ja melun vaikutusta siihen. Työhyvinvointiin sisältyy työn turvallisuus sekä mielekkäys ja hyvinvointi. Työhyvinvointi on tärkeä työssäjaksamisen kannalta ja sitä voidaan tukea työyhteisön ilmapiirillä sekä hyvällä johtamisella. Hyvä työhyvinvointi lisää työhön sitoutumista ja työn tuottavuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.) Työnantajalla on vastuu varmistaa työympäristön turvallisuus sekä yhdenvertaisuus työntekijöitä kohtaan. Työntekijän tulee

myös itse edistää työhyvinvointiaan, ylläpitää ammatillisuutta ja hyvää ilmapiiriä sekä kantaa vastuu omasta työkyvystään. Työhyvinvointia voidaan kehittää työoloja parantamalla, ammatillista osaamista tukemalla, yhteistyöllä työterveyshuollon kanssa sekä järjestämällä työkykyä tukevaa toimintaa. (Sosi-aali- ja terveysministeriö 2018.) Työhyvinvointia ei kuitenkaan saavuteta toiminnalla, joka tapahtuu työstä irrallisena tapahtumana. Työhyvinvoinnin edistämisen tulisi olla pitkäjänteistä työskentelyä, johon kaikki osallistuvat. Tämän tulisi kohdistua työyhteisöön, työympäristöön sekä johtoon. (Työterveyslaitos 2018.)

Työpaikan johdolla on merkitystä työhyvinvoinnin kannalta. Lähivuosina johtamistavat ovat kehittyneet kuuntelevammiksi, osallistuvammiksi ja tasapuolisemmiksi. Työyhteisöjä tulisi tarkastella henkilöinä, jotka kehittävät, ovat valmiita muutokseen ja uusiin toimintamalleihin. Työntekijöiden ja esimiehen välisen dialogin sekä palautteen jakamisen tulisi olla rakentavaa. Kehittäminen olisi hyvä aloittaa työyhteisön ja ydintyön toimivuuden varmistamisella. Tätä voidaan toteuttaa selkeillä työjaoilla ja työntekijöiden riittävällä koulutuksella. (Suonsivu 2014, 58-60.) Työhyvinvoinnin tukemisen välineenä voidaan käyttää työnohjausta, työhyvinvoinnin kehittämismalleja ja suosituksia, kehityskeskusteluja, palkitsemista, turvallisuussuunnitelmaa, työhyvinvointisuunnitelmaa, kehittämissuunnitelmaa sekä työkuormituksen arviointia. (Suonsivu 2014, 66-67.) Työntekijän työssäjaksaminen vaikuttaa hänen koko elämänsä. Työhyvinvointiin voidaan vaikuttaa monella eri tavalla, mutta tämä vaatii koko työyhteisön sitoutumista ja tavoitteellista työskentelyä sen saavuttamiseksi. Työnantajan vastuu on suuri ja hänen tulee jatkuvasti kiinnittää huomiota työntekijöiden työhyvinvointiin. Työntekijöiden kuunteleminen ja heidän kohtaaminen säännöllisesti ovat tärkeitä tiedon saamiseksi. Työnantajan tulee olla helposti lähestyttävä ja työntekijöiden tavoitettavissa. Tärkeintä on kuitenkin koko työyhteisön työskenteleminen paremman työhyvinvoinnin edistämiseksi.

3.4 Lainsäädäntö

Työpaikan työympäristö ja työturvallisuus olivat opinnäytetyössäni merkittävässä roolissa. Valtioneuvoston asetus työntekijöiden suojelemisesta melusta aiheutuvista vaaroilta (85/2006) sekä työturvallisuuslaki (738/2002) ovat turvaamassa työntekijän asemaa. Työturvallisuuslain tarkoituksena on parantaa työympäristöä, ennaltaehkäistä ja torjua työympäristöstä sekä työstä johtuvia haittoja, niin henkisiä kuin fyysisiä. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 1§.) Työnantajalla on velvollisuus huolehtia työntekijöiden terveydestä ja turvallisuudesta työssään. Työnantajan on pyrittävä parantamaan työolosuhteita niin, että

vaara- ja haattatekijöiden syntymistä voitaisiin välttää. Työnantajan tulee jatkuvasti havainnoida työympäristöä, tiloja ja työtapojen turvallisuutta. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 8§.) Työnantajalla tulee olla työsuojelun toimintaohjelma, joka edistää turvallisuutta sekä terveyttä. Toimintaohjelmassa tulee olla tavoitteet, jotka edistävät turvallisuutta sekä tukevat työkyvyn ylläpitämistä. Toimintaohjelma tulisi huomioida kehittämistoiminnassa ja suunnittelussa. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 9§.)

Päivähoidon turvallisuussuunnitelma on laajempi kuin pelastussuunnitelma. Turvallisuussuunnitelmassa tulee arvioida mahdolliset uhat, vaarat ja huomioidaan keskeisen lainsäädännön vaatimukset. Suunnitelmassa tulee näkyä myös työsuojelun toimintaohjelma ja työterveyshuollon työpaikkaselvitykset. (Päivähoidon turvallisuussuunnittelu 2008, 22) Työsuojelulain mukaan työntekijällä on velvollisuus noudattaa työnantajan antamia ohjeita ja määräyksiä. Työntekijän tulee toimia turvallisuutta ja terveyttä ylläpitäen sekä työskenneltävä varovaisuutta ja huolellisuutta noudattaen. Työntekijän tulee työskennellä ammattitaitonsa sekä työnantajan antaman ohjeistuksen mukaisesti. Työntekijän on ilmoitettava työnantajalle ja työsuojeluvaltuutetulle viipymättä työolosuhteista, jos ne voivat aiheuttaa vaaraa tai haittaa. Työnantajan tulee tämän jälkeen ilmoittaa ilmoituksen jättäneelle työntekijälle sekä työsuojeluvaltuutetulle, millaisiin toimenpiteisiin asian korjaamiseksi ryhdytään. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 18–19§.)

Työntekijällä tulee olla riittävästi tilaa työskennellä. Työn kuormitustekijöitä tulee vähentää ja välttää, jotta työntekijän terveyttä ei vaarannettaisi. Työnantajan on toimittava siten, että kuormitustekijöitä selvitetään ja vähennetään. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 24–25§) Päiväkoti Satulaaksolla on turvallisuussuunnitelma, jota päiväkoti noudattaa ja joka löytyy päiväkodin tiloista. Päiväkodin esimies täyttää työntekijöillä vuosittain kyselyn, jossa työntekijä voi nostaa esille työpaikan puutteita ja työtä kuormittavia asioita. Esimies myös tapaa työntekijöitä säännöllisesti ja osallistuu päiväkodin palaveriin. Tämä osoittaa esimiehen sitoutumista työyhteisöön ja antaa työntekijöille mahdollisuuden tuoda työpaikan puutteita esille.

4 KEINOJA MELUN VÄHENTÄMISEKSI PÄIVÄKODILLA

Päiväkodit ovat meluisia paikkoja, mutta melutasoon voidaan vaikuttaa eri keinoilla. Päiväkodin hyvä akustiikka on yksi tärkeimmistä vaikutuksen keinoista ja sen avulla voidaan vähentää jälkikaiunta aikaa sekä huonekaluista aiheutuvia ääniä. Työntekijöiden ammattitaitoinen kasvatus ja ohjaus ovat erityisen tärkeitä. Työntekijät voivat käyttää ammattitaitonsa tukena erilaisia työkaluja ja keinoja kuten meluva-loja, puhepalikkaa, palkitsemista tai pienryhmiin jakamista. Kaikki uudet työkalut ja keinot vaativat opettelemista ja totuttelua niin työntekijöiltä kuin lapsilta. Harjoittelemisen ja sitoutumisen myötä eri-laisista keinoista ja välineistä voi kehittyä erinomaisia melua vähentäviä toimintatapoja. Jokainen tässä luvussa esitelty työkalu ja keino ovat päiväkodille sopivia. Kaikki valitsemani työkalut ja keinot ovat edullisia sekä esikouluryhmälle soveltuvia. Tavoitteena tulisi olla erilaisten välineiden ja keinojen juur-tuminen päiväkodin arjen rutiineiksi.

4.1 Akustiikka

Päiväkodin melutasoon voidaan vaikuttaa merkittävästi tilojen akustiikalla ja henkilöstömitoituksella. Jääskeläisen (2012) opinnäytetyössä on tehty päiväkodille sisustussuunnittelu, jossa on huomioitu eri-tyisesti akustiikka. Päiväkodin akustiikassa on huomioitava erityisesti kaiun kesto eli jälkikaiunta-aika. Tämä tarkoittaa sitä, että äänen loputtua kuulemme sen vielä hetken aikaa. Päiväkotien huono akustiikka saa henkilön korottamaan ääntään ja näin nostamaan äänitasoa entisestään. Hyväksi akustiikaksi voidaan luokitella tila, jossa kuullaan selvästi mitä toinen sanoo. (Jääskeläinen 2012, 22.) Akustiikkaan voidaan vaikuttaa lisäämällä pehmeitä materiaaleja kovien pintojen päälle, jolloin ääni imeytyy pehmeään mate-riaalin. Akustiikan kannalta olisi toivottavaa, että pehmeät materiaalit sijoitettaisiin aina kovemman pin-nan vastapuolelle. Akustiikkaa voidaan parantaa akustiikkalevyillä, jotka vaimentavat päiväkodin me-lutasoa. Ryhmäkoot tulisi huomioida ja riittävien jakotilojen käytössä oleminen mahdollistaa. (Jääske-läinen 2012, 15.)

Päiväkodin melutaso nousee helposti siirtymätilanteissa, joten tärkeää olisi pintamateriaaleilla saada jäl-kikaiunta mahdollisimman lyhyeksi. Akustisessa suunnittelussa tulisi kiinnittää huomiota äänieristyk-seen, riittävän alhaisiin teknisten laitteiden melutasoon (35dB päiväsaikaan) sekä suosittava absorboivia

eli ääntä vaimentavia materiaaleja. (RT-ohjekortti, 2010.) Päiväkodin melutasoon voidaan vaikuttaa helpoiten rakennusvaiheessa ja sisustussuunnittelussa. Vanhempien rakennusten tiloihin voidaan vaikuttaa lisäämällä pehmeitä sisustusmateriaaleja.

Päiväkoti Satulaakson tilojen katossa on akustiikkalevyt, poikkeuksena keittiö sekä perhekeskuksen puolen käytävä. Lattioilla on melkein joka tilassa ohut matto. Päiväkodin seinät ovat melko paljaat, eikä niillä ole mitään akustiikkaa parantavaa, kuten akustiikkatauluja tai levyjä tai muita pehmeitä materiaaleja. Ruokailutilojen tuolien jaloissa ei ole pehmusteita tai ne ovat kuluneet. Pehmuste vaimentaisi vedetyn tuolin ääntä. Päiväkodin akustiikassa on selviä puutteita, mutta esimerkiksi tuolien kunnolliset pehmusteet ovat halpa ja helppo tapa vaikuttaa päiväkodin arjessa syntyviin ääniin. Akustiikkaan voidaan vaikuttaa parhaiten lisäämällä pehmeitä materiaaleja, akustiikka levyjä, mattoja, tuolien tai pöytien jalkojen pehmusteita sekä parantamalla ohjausta. Mieleeni jäi, miten lapsen lattialle pudottama lelu kaajahti ja kaikui melko voimakkaasti. Tähän voitaisiin vaikuttaa edullisesti lisäämällä mattoja.

4.2 Meluvalo

Meluvalo on liikennevalojen näköinen laite, joka ilmoittaa melutason ylitykset äänimerkillä, valoilla tai työntekijän itse äänittämällä huomautuksella. Meluvalossa on liikennevalojen tapaan värit vihreä, keltainen ja punainen. Valo pysyy vihreällä, jos melutaso on sopiva. Meluvaloon voidaan itse asentaa meluraja, mutta suositeltuina rajoina pidetään 50db-110db voimakkuutta. (Early Learning, 2018.) Meluvalo voidaan säätää esimerkiksi niin, että vihreä valo vaihtuu keltaiseen, kun desibeli ylittää 60db rajan. Keltaisesta punaiseen valo voitaisiin asentaa vaihtuvaksi, kun melutaso ylittää melun alemman toimintaravon 80db rajan.

Oulunsalon päiväkodilla testattiin meluvalon toimivuutta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, voidaanko yksinkertaisella työkalulla vaikuttaa päiväkodin melutasoon. Meluvalo reagoi päiväkodilla lyhyt aikaisiin ääniin kuten ovista kulkemiseen ja huonekalujen sekä tavaroiden siirtelemiseen. Tutkimus sai työntekijät pohtimaan päiväkodin melun vähentämistä. Tämä johti siihen, että ovia suljettiin melun välttämiseksi. Tutkimuksen mukaan meluvalo toimi hyvin ja sen säätäminen sekä sijoittaminen onnistuivat. Ongelmana havaittiin meluvalon sijoittaminen pienten lastenryhmässä, sillä tämän tulisi olla tarpeeksi lähellä lapsia, mutta tarpeeksi ylhäällä, etteivät lapset yllä tähän. Onnistuneimmat kokemukset tulivat 4-6 vuotiaiden ryhmissä. Työntekijöiden mukaan omaa ääntä ei tarvinnut korottaa yhtä usein. Tutkimuksessa todettiin lasten ja työntekijöiden motivaation tärkeys. (Jokitulppo 2010, 1-4.)



KUVA 2. Meluvalo

Päiväkoti Satulaaksossa on meluvalot, mutta työntekijät eivät ole ottaneet sitä käyttöön. Meluvalo on oikein sijoitettuna toimiva meluntorjunta keino. Varsinkin isompien lapsien ryhmässä tätä olisi suositavaa kokeilla. Esikouluikäiset lapset ottavat hyvin vastaan ohjausta ja oppivat toimimaan sääntöjen mukaan. Meluvalojen käyttöönotto vaatii työntekijöiden sitoutumista sekä ohjaamista. Meluvalo mahdollistaisi melun toiminta-arvojen ylityksen, jos työntekijät asettaisivat punaisen valon rajaksi 80db. Näin meluvalo antaisi hälytysäänen heti, kun toiminta-arvo ylittyy. Lapset ja työntekijät saisivat välittömästi merkin, kun melutasoa tulisi alentaa. Tämä työkalu vähentäisi työntekijöiden tarvetta pyytää lapsilta hiljaisuutta.

4.3 Puhepalikka

Helsinkiläisen päiväkotia Kylätien melutasoja mitattiin esikouluryhmässä. Melutaso oli keskimäärin 77.9dB, mutta yksittäiset melutason nousut saavuttivat 100dB rajan. Päiväkoti on puuttunut meluun mitaustuloksen jälkeen mm. käyttämällä ruokailutilanteissa puhepalikkaa. Puhepalikan voi ottaa vuorotellen silloin, kun on asiaa. Puhepalikan käyttöön ottamiseen on jouduttu orientoitumaan, koska työväline on ollut kaikille uusi. Puhepalikka on koettu hyvänä tapana vaikuttaa päiväkodin melutasoon. Puhepalikka on rauhoittanut ruokailutilanteita. Myös siirtymätilanteiden porrastaminen ja pienryhmätointaan

jakaminen vähensivät melutason nousuja. Päiväkotito on käynyt lasten kanssa keskustelua sisätilojen ja ulkoilun äänitasojen eroista. Ulkona kovempi ääni on sallittua. (Kuuloliitto 2017b.)

Puhepalikka tunnetaan englanninkielisellä nimellä *talking piece*. Puhepalikka voi olla muukin esine kuin puinen palikka. Puhepalikan tarkoitus on, että kaikki ovat hiljaa ja puheenvuoron voi saada puhepalikan avulla. *Talking piece* on kommunikaatiota parantava työväline, joka opettaa kuuntelemisen ja keskustelemisen taitoja. Tämän avulla voidaan keskustella, tehdä päätöksiä ja selvittää lasten välisiä riitoja. *Talking piece* antaa kaikille mahdollisuuden puhua ja tulla kuulluksi. Myös hiljaisemmat lapset saavat äänensä kuuluviin, ilman keskeytyksiä. (Winters 2018, 1-3.) Puhepalikka on työkaluna hyvin yksinkertainen, mutta toimiva keino vaikuttaa päiväkodin melutasoon. Puhepalikka rauhoittaa tilanteita ja kehittää lasten vuorovaikutustaitoja. Puhepalikka estää päällekkäin puhumisen ja antaa myös työntekijälle mahdollisuuden keskittyä mm. omaan ruokailuun. Tämä mahdollistaa myös hiljaisempien lasten ääneen pääsemisen. Puhepalikka tai jokin muu esine, jonka ryhmä nimeää itselleen sopivaksi, voi olla toimiva meluntorjunta keino. Puhepalikan tekemisestä voidaan tehdä koko ryhmän yhteinen projekti, jonka aikana opetellaan myös käytön sääntöjä.

4.4 Palkitseminen

Päiväkodilla käytetään kasvatukseen kuuluvia palkitsemis- ja rajoitusmenetelmiä. Lähden pohtimaan, voisiko melutasoon vaikuttaa palkitsemisen kautta. Kuoppala on tutkinut opinnäytetyössään päiväkodin palkitsemis- ja rajoitusmenetelmiä. Tuloksien mukaan päiväkotito käytti rajoitusmenetelminä keskustelua, jäähytuolia ja tilanteesta poistamista. Palkitsemisen keinona esiintyi enimmäkseen kehumista. Kehuminen koettiin helppona, toimivana ja lapsen itsetuntoa kohentavana menetelmänä. Kehumisen keinona voidaan käyttää myös erilaisia tarravihkoja, joihin lapset saavat tarran onnistuessaan. Palkintojen tulisi olla lapsen ikätasolle sopivia ja motivoida lasta. (Kuoppala 2011, 18-20.) Palkitseminen voi olla toimiva keino melutasojen alentamista tavoittellessa. Esikouluikäisien lasten ryhmässä palkitsemista voitaisiin käyttää esimerkiksi onnistuneen, hiljaisen ruokailutilanteen jälkeen. Palkinto voi olla jokin tavara, kuten tarra tai mieleinen leikki. Koko ryhmälle voitaisiin asettaa melutason alentamista koskeva tavoite ja siitä palkitseminen. Tavoitteiden tulisi olla toteutettavissa, jotta lasten mielenkiinto säilyisi. Epäonnistumisista tulisi keskustella yhdessä lasten kanssa, jonka jälkeen tavoitteiden tavoittelua jatkettaisiin. Palkitseminen voisi toimia yhtenä motivaation keinona, varsinkin aluksi. Palkitsemista voitaisiin käyttää myös silloin, kun muiden melua torjuvien menetelmien käyttö onnistuu.

4.5 Pienryhmätoiminta

Pienryhmätoiminnalla tarkoitetaan päiväkotiryhmän jakamista pienempiin ryhmiin. Pienryhmätoiminnalle ei ole yleistä määritelmää, vaan jokainen päiväkoti toteuttaa sitä omalle ryhmälleen sopivalla tavalla. Pienryhmätoiminta ei vaikuta päivähoidon henkilöstömitoitukseen. Pienryhmätoiminnalle ei ole olemassa määriteltyä lapsimäärää, joka ryhmää kohden tulisi olla. Pienryhmätoiminnalle on vaikea määrittellä sopivaa kokoa, koska jokainen ryhmä ja lapsi ovat erilaisia. Työntekijöiden tulee osata jakaa päiväkodin ryhmän lapset sopiviin ryhmiin. Pienryhmien tulisi mahdollistaa hyvä vuorovaikutus, oppiminen sekä kasvatus. (Savolainen 2013,16-20.) Pihlajamäki on tutkinut pienryhmätoimintaa työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimuksen mukaan pienryhmätoiminnan avulla voidaan helpottaa arkea. Pienryhmätoiminnan vahvuutena nähtiin alhainen melutaso, kiintymyssuhteen muodostuminen, rauhallisuus, pitempien projektien onnistuminen sekä työntekijän ammattitaidon kehittyminen. Pienryhmätoiminnan heikkouksena nähtiin yhden aikuisen vastuu ryhmästä. Tätä vaikeuttivat tilanteet, joissa yksi lapsi vaatii kaiken huomion. Siirtymätilanteet koettiin helpompina pienryhmissä. (Pihlajamäki 2015, 28-29.)

Esikouluikäisten ryhmässä pienryhmätoiminnan merkitystä ei tulisi vähätellä. Vaikka kyseessä on päiväkodin vanhimmat lapset, tarvitsevat he aikuisen läsnäoloa, ohjausta sekä rajoja. Pienryhmätoiminta ehkäisisi melutasojen nousemista, kun lapsia olisi vähemmän yhdessä huoneessa ja ryhmän ohjaaja olisi läsnä. Päiväkodilla lapsilukumäärän ollessa 21 lasta ja työntekijämäärä kolme hoitajaa, tämä tarkoittaisi 7 lasta per pienryhmä. Pienryhmätoiminta olisi toimiva keino vaikuttaa melutasoon kaikissa tilanteissa, mutta varsinkin siirtymätilanteissa sekä ruokailussa. Pienryhmätoiminnalla on helppo vaikuttaa melutasoon, mutta se vaatii työntekijöiden sitoutumista siihen. Pienryhmätoiminnan tulisi olla käytössä jatkuvasti päiväkodin arjessa, jotta se ei unohtuisi.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa olen avannut opinnäytetyössä käyttämiäni tutkimusmenetelmiä. Tutkimukseni on kvalitatiivinen ja menetelmänä käytin työntekijöiden ryhmähaastattelua. Haastattelu on opinnäytetyön tärkein aineistonkeruumenetelmä, sillä työssäni nostan esille työntekijöiden kokemuksia melusta. Ryhmähaastattelun tueksi olen tehnyt desibelimittauksen päiväkodin iltapäiväkerhossa. Desibelimittauksen tarkoituksena oli saada päiväkodille faktatietoa siitä, nousevatko melutasot ja millaisissa tilanteissa. Tutkimuksen muuna aineistona olen käyttänyt kirjallisuutta ja sähköisiä lähteitä. Tutkimuksen materiaalia olen lähtenyt keräämään ja tutkimaan ilman ennakko-odotuksia. Halusin tutkia aihetta neutraalisti, ilman etukäteen asetettuja oletuksia.

5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto hankitaan todellisissa tilanteissa, joissa tietoa kerätään keskustelemalla ja havainnoimalla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa oleellista on, että tutkittavat saavat äänensä ja näkökulmansa kaikkien nähtäväksi. Tutkimuksen tarkoituksena on havainnoida, haastatella ja saada odottamattomia asioita esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.). Tutkimukseni oli kvalitatiivinen, koska siinä kerättiin tietoa keskustelemalla, kuuntelemalla ja havainnoimalla työntekijöitä. Tutkimuksen kulku on edennyt haastattelun antamien tulosten mukaan. Kvalitatiivinen tutkimus on mielenkiintoinen tutkimusmuoto, koska sen tulokset määräytyvät muiden ihmisten kokemusten mukaisesti.

5.2 Ryhmähaastattelu

Tiedonkeruuvallinnan tulee olla perusteltua ja soveltua tutkimuksen kannalta oikeaksi ongelmanratkaisun menetelmäksi. Haastattelu on kvalitatiivisen tutkimuksen tärkein menetelmä. Haastattelussa ollaan tutkittavan kanssa vuorovaikutuksessa ja tämä on aineiston keruun kannalta hyvin joustava menetelmä. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–205.) Valitsin ryhmähaastattelun, koska halusin tutkimukseni perustuvan kaikkien työntekijöiden kokemuksiin melusta. Työntekijät viettävät päiväkodilla paljon aikaa, joten heillä on eniten tietoa päiväkodin melutasosta. Ryhmähaastattelulla saadaan tietoa usealta ihmiseltä yhtä aikaa.

Tämä tehostaa tiedonkeruuta. Ryhmähaastattelu soveltuu hyvin tilanteisiin, joissa haastateltavat saattavat arastella vastaamista. Haasteena voi olla dominoivat henkilöt tai ryhmän päätös kielteisten asioiden esille tuomisesta. (Hirsjärvi ym. 2009,210–211.) Ryhmähaastattelu oli oikea vaihtoehto, koska ennen haastattelua tekemälläni käynnillä huomasin työyhteisön olevan tiivis ja avoin.

Ryhmähaastattelun äänitin kakkien osallistujien suostumuksella. Tämän avulla pystyin nostamaan tutkimuksessani esille työntekijöiden keskustelusta suoraan lainattuja lauseita. Haastattelun pohjana käytin muutamaa kysymystä, joiden tarkoituksena oli saada keskustelu etenemään. Tarkoituksena oli saada aikaan keskustelu, joka etenee luontevasti. Haastattelussa kysyin, miten päiväkodin melutaso oli vaikuttanut työntekijöiden työskentelyyn. Millaisissa tilanteissa melutaso nousi ja miten tilanteissa voitaisiin toimia toisin. Esitin myös kysymyksen, miten päiväkodin melutasot ovat vaikuttaneet työntekijöiden vapaa-aikaan ja terveyteen.

5.3 Havainnointi

Tutkimustyöhöni sisältyi myös havainnointi. Havainnointi tapahtui desibelimitauksen yhteydessä, jossa kiinnitin huomiota erityisesti lasten ja työntekijöiden käyttäytymiseen. Havainnointi ei kuitenkaan ollut työni kannalta merkittävin aineiston keruu menetelmä. Havainnointi antoi kuitenkin mahdollisuuden vertailla eri tilanteissa työntekijöiden osallisuutta ja läsnäoloa. Havainnoimalla voidaan kerätä tietoa siitä, toimivatko ihmiset kuten sanovat toimivansa. Havainnointi antaa tietoa välittömästi käyttäytymisestä ja toiminnasta. Havainnoinnin haasteena voi olla, että havainnoija vaikuttaa läsnäolollaan tilanteiden kulkuun. Havainnoijan olisi hyvä tutustua uuteen ympäristöön ennen havainnoinnin aloittamista, jotta tarkkailtavat henkilöt tottuisivat häneen. (Hirsjärvi ym. 2009,212-213.) Havainnoijan tulisi tehdä tutustumiskäynti ja myös itse kävin päiväkodilla ennen melun mittauspäivää. Mittausta vaikeutti päiväkodilla lasten hoitoajat, sillä kaikki lapset eivät tarvitse aamu- ja iltapäivähoitoa joka päivä.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan osallistuvaa havainnointityyliä, jossa havainnoija osallistuu toimintaan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan systemaattista havainnointia, jossa havainnoija on ulkopuolinen toimija. Näistä malleista on kuitenkin paljon välimuotoja ja arviointityylejä voidaan muuttaa tutkimustyyppistä huolimatta. Systemaattisessa havainnoinnissa voidaan kiinnittää huomiota tutkittavien osapuolten väliseen kielelliseen vuorovaikutukseen. (Hirsjärvi ym.2009.214-215.) Omassa tut-

kimuksessani käytin enemmän systemaattisen havainnoinnin mallia, vaikka tutkimukseni oli kvalitatiivinen. Minua kiinnosti työntekijöiden ja lasten vuorovaikutus, työntekijöiden läsnäolo ja ohjaustavat. Havainnointi tapahtui mittauksen yhteydessä ja olin toiminnassa ulkopuolinen toimija.

5.4 Desibelimittaus

Desibelin lyhenne on dB. Desibeliasteikko on logaritminen, jonka vuoksi äänitason noustessa 3dB, äänitaso kaksinkertaistaa äänenpaineen. Äänitason noustessa 10dB, kuulee korva äänen kaksinkertaisella voimakkuudella. Keskimääräinen äänitaso päiväkodeilla ja kouluilla on 70-80dB välillä. Äänitaso voi nousta toimintatilanteissa kuten siirtymätilanteissa yli 90 dB. Tavallisen keskustelun tulisi kuitenkin pysyä 50–60 dB välillä. Äänialttiudentason ylittäessä 85dB kahdeksan tunnin ajan, tulisi aina käyttää kuulosuojaimia. Työntekijälle tulisi mahdollistaa kuulosuojainten käyttö, jos kahdeksan tunnin työpäivänä melualltius ylittää 80dB. Äänitasot, jotka jäävät alle 80dB eivät aiheuta kuulolle vaaraa. Sietämättömyydestä, liian korkeasta äänestä voidaan puhua, kun ylitetään 125dB. (Kuuloliitto 2017b.)

Tutkimuksen materiaali kerättiin desibelimittaamalla yhtenä iltapäivänä esikoululaisten iltapäiväkerhossa. Tarkoituksena oli saada kerättyä eri iltapäivätoiminnan tilanteista melun keskiarvo sekä korkeimmat nousut. Tarkoituksena oli selvittää, nousevatko päiväkodin melutasot yli melun toiminta-arvojen. Tulokset saadaan lukemalla korkeimmat luvut desibelimittarista. Tutkimus on ajankohtainen kyseisessä yksikössä, koska tilat ovat ryhmäkokoon nähden pienet. Varmuutta tilojen edellisestä melutason tutkimuksesta ei ollut. Mittaus tehtiin kädessä pidettävällä RO-1350- dB melumittarilla. Kyseinen mittari on helppokäyttöinen, pieni ja työterveyden valitsema mittauslaite. Mittarissa on analoginen ulosotto 10mV/dB ja se toimii 9V paristolla. Mittarissa on A/C taajuuspainotus, jossa voi valita mittausasennoksi Hidas/Nopea. Mikrofonin on tuulensuojattu ja näyttö vedenkestävä. Mittarin mittaustarkkuus on noin 1,5dB eli kyseessä on luotettava mittari. Mittausalue valitaan mitattavan paikan mukaan ja mittarista voi valita Lo eli matalien äänien mittauksen sekä Hi eli korkeiden äänien mittauksen. Mittarista voi valita myös MAX- toiminnon, joka näyttää vain maksimiarvot. (User's Manual 2018.) Opinnäytetyössäni mitaus tehtiin Hi eli korkeiden äänien mittaustoiminnalla, jonka työterveyden työntekijä arvioi oikeaksi valinnaksi.

Alla käyttämäni RO-1350-dB melumittari (KUVA 2).



KUVA 3. Desibelimittari

Tein Satulaaksossa melutasomittauksen kyseisellä äänenvoimakkuuden desibelimittarilla. Mittaus tehtiin päivänä, jolloin paikalla on yleensä eniten esikouluikäisiä. Mittauspäivänä paikalla oli 18 lasta, joka oli työntekijöiden mukaan normaali määrä. Mittari asetettiin asentoon Hi eli korkeiden desibelin mittamiseen. Mittaukset tein yhdessä Haapajärven työterveyshuollon työntekijän kanssa. Työterveyshuolto tekee työpaikoilla melumittauksia työolosuhdeselvitykseen liittyen. Hän valvoi mittauksen tekoa ja kirjaamista. Tämä lisäsi mittauksen ja tutkimustulosten luotettavuutta.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset olen jakanut ryhmähaastattelun ja desibelimittauksen tuloksiin. Ryhmähaastattelun kävin läpi nauhoittamani äänitteen avulla, joka helpotti huomattavasti tiedon ylös kirjoittamista. Nauhoituksen ansiosta pystyin nostamaan esille työntekijöiden keskustelusta suoria lauseita. Ilman kunnollista keskustelun tallennusta tämä ei olisi onnistunut ja haastattelutilanteessa en olisi voinut keskittyä vapaasti keskustelun kuuntelemiseen. Sovimme työntekijöiden kanssa, että työssä ei käytetä heidän nimiään. Kaikki työntekijät osallistuivat keskusteluun ja jokaisen työntekijän kertomia asioita on nostettu esille. Tutkimustuloksissa oli mukana jokaisen työntekijän sanomia asioita ja huomioin jokaisen yhtä tasapuolisesti. Ryhmähaastattelutilanne oli luonteva ja työntekijät toivat rehellisesti esille meluun liittyviä asioita.

6.1 Ryhmähaastattelun tulokset

Ryhmähaastatteluun osallistuivat kaikki päiväkodin neljä työntekijää. Haastattelussa kävi ilmi, että työntekijät kokevat melun vaikuttavan heidän työskentelyynsä, terveyteensä ja vapaa-aikaansa. Työntekijät kertoivat melun vaikuttavan varsinkin heidän vapaa-ajan valintoihinsa. Työpäivän jälkeen kaivattiin rauhaa ja hiljaisuutta. Työntekijät kertoivat melun lisäksi työn sosiaalisuuden vaikuttavan vapaa-ajan valintoihin. Työpäivän jälkeen oli mukava ulkoilla yksin, koska muiden kanssa oli keskusteltu koko työpäivän. Omassa terveydessä melun vaikutukset esiintyvät tinnituksena ja päänsärkynä, joita osalla työntekijöistä välillä ilmeni.

Välillä tulee puhuttua kotona todella isolla äänellä, koska tämä jää työpäivän jälkeen niin sanotusti päälle.

Kotona tarvitse aikaa nollatakseen ajatukset ja tämän myötä tulee usein väsymys.

Sosiaalisen työn takia kaipaa työpäivän jälkeen yksin oloa. Melu ja hälinä riittävät työpäivän jälkeen ja tämä vaikuttaa vapaa-ajan valintoihin.

Työntekijät kokivat melun vaikuttavan heidän vapaa-aikaansa. Työpäivän jälkeen kaivattiin hiljaisuutta ja lenkille lähdetään mielummin yksin kuin ystävän kanssa. Työ päiväkodilla vaikutti melko suoraan sosiaaliseen elämään. Työntekijöiden mukaan omaa ääntä joudutaan korottamaan monia kertoja päivässä, varsinkin esikoululaisten ryhmässä. Tämä ryhmä on isompi ja pitää sisällään iältään vanhempia

lapsia kuin varhaiskasvatusryhmässä. Työntekijät kertoivat välillä havahtuvansa tilanteisiin, joissa lasten hiljentyessä huomaavat itse jatkavansa kovalla äänellä. Näissä tilanteissa lapset saattavat ihmetellä ja kysyä ”miksi sinä huudat”.

Ihan hyvin on pärjätty melunkin kanssa, ei ole päänsäryn takia jääty kotiin.

Kaikki tarvitsevat vastapainoksi hiljaisuutta. Aiemmin olen kuunnellut työmatkoilla radiota, mutta nykyään tarvitsen hiljaisuuden ja radio jää usein pois.

Työntekijöiden mielestä päiväkodin meluun voidaan vaikuttaa jakamalla lapsia pienempiin ryhmiin. Tämä ei kuitenkaan ole heidän mukaansa aina mahdollista, koska heillä ei ole tarpeeksi tilaa käytössään. Työntekijöiden mukaan melutaso nousee korkeimmalle siirtymätilanteissa ja niihin pyritäänkin menemään pienemmissä ryhmissä. Työntekijät kokivat omassa toiminnassaan puutteellisena sen, että he jakavat lapset pienempiin ryhmiin päivinä, kun pakalla on 20 lasta, mutta eivät silloin kun lapsia on 13. Pienempää ryhmää ei tule jaettua, vaikka äänitason kannalta se olisikin yhtä suositeltavaa. Työntekijät kertoivat käyttävänsä välillä työvälineenä hiljaisuuskelloa, jonka aikana kaikkien on oltava hiljaa minuutin ajan. Työntekijöiden mukaan tämä on toimiva keino ja rauhoittaa tilannetta.

Työntekijät olivat selkeästi motivoituneita omaan työhönsä ja pitivät työstään, vaikka melutaso välillä nouseekin. He olivat kuitenkin kiinnittäneet huomiota meluun ja kokivat sen vaikuttavan niin työskentelyyn kuin vapaa-ajan valintoihinkin. Työntekijät pohtivat haastattelun aikana työyhteisönsä ikäkaumaa, sillä he kaikki olivat melko nuoria. Työntekijät epäilivät melun väsyttävän enemmän vanhempia työntekijöitä, jotka ovat työskennelleet alalla jopa kymmeniä vuosia. Työntekijät kertoivat melun vaikuttavan heidän työskentelyynsä, mutta ymmärsivät voivansa vaikuttaa siihen itse. Työntekijät kertoivat voivansa vaikuttaa meluun omalla ammattitaidolla, ohjauksella ja erilaisilla yhteisillä sovituiltä säännöillä. Työntekijät toivat toistuvasti esille tilojen puutteellisuuden ja toivoivat, että he saisivat koko rakennuksen käyttöönsä joka päivä. Tämä mahdollistaisi pienryhmiin jakamisen kaikissa päiväkodin toimintatilanteissa kuten leikeissä ja ruokailussa.

6.2 Mittaustulokset

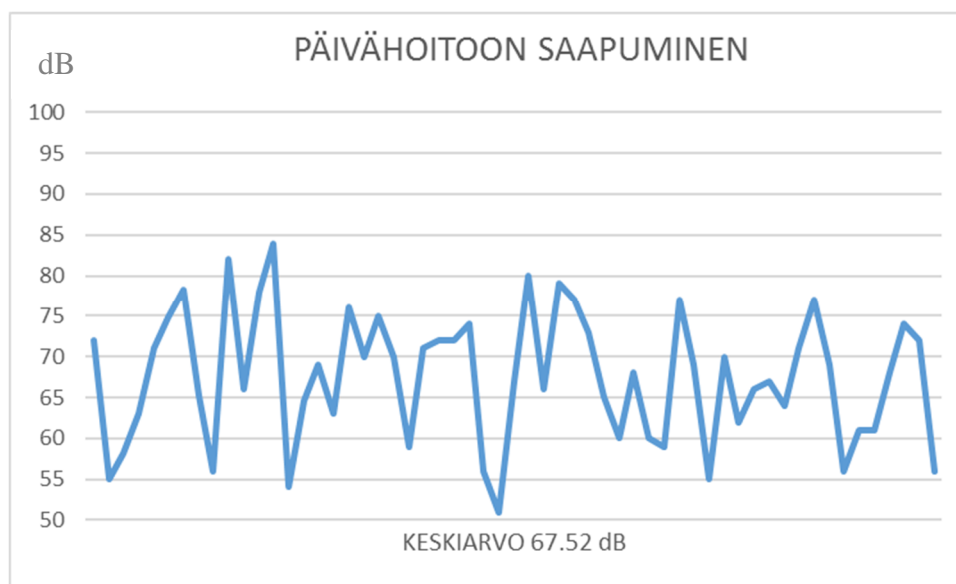
Desibelimittaus tehtiin yhtenä päivänä esikouluryhmän iltapäivähoidossa. Iltapäivähoidon toimintaan kuuluu saapuminen päiväkotiin, vapaaleikki, välipala sekä koko ryhmän yhteinen toiminta. Mittaaminen tehtiin kaikissa näissä tilanteissa. Mittaustulokset esitetään jokaisen toimintatilanteen keskiarvolla sekä

taulukkoilla. Keskiarvon laskennassa käytettiin Microsoft Excel 2013- toimintoa. Mittaustulokset kuvataan taulukoilla, joissa alimmaksi desibeliksi merkittiin 50dB desibelimittarin Hi-toiminnon mukaisesti. Korkeimmaksi desibeliksi merkittiin 100-110dB, joka määräytyi tutkimuksessa tulleiden lukujen mukaan. Pohdin mittaustuloksia jokaisessa toimintatilanteessa erikseen, koska jokainen taulukko antaa tietoa tilanteen melutasosta. Tavallisen keskustelun tulisi pysyä 50–60 dB välillä. Tavallisen päiväkotipäivän äänialtistustaso on 70-80dB. Nämä ylittyvät yleensä siirtymätilanteissa, ruokailussa, aulatiloissa ja vapaassa leikissä. (Kuuloliitto 2017b.). Käytin keskustelun suositusdesibeliä yhtenä tulosten vertailukohteena. Havainnoin työntekijöiden sekä lasten toimintaa ja sitä, mikä johti melutason nousuun. Kiinnitin erityisesti huomiota siihen, oliko ohjaaja läsnä vai ei. Oleellisena tietona pidin myös sitä, kuinka monta lasta tilanteessa oli mittaushetkellä.

6.2.1 Iltapäivähoitoon saapumisen mittaustulos

Päiväkodin mittausten tekeminen aloitettiin iltapäivähoidon saapumistilanteesta. Iltapäivähoitoon saavuttiin joko ryhmässä tai yksittäin. Taulukossa on isoimman ryhmän saapuminen päiväkotiin, johon kuului kahdeksan lasta. Saapuminen sujui rauhallisesti, mutta jokaisella lapsella oli asiaa ja kerrottavaa työntekijöille. Havaittavissa oli päällekkäin puhumista, joka johti selkeästi äänitason nousemiseen. Lapset ihmettelivät aluksi mittauslaitetta ja mittajaa, mutta tottuivat näiden läsnäoloon hyvin nopeasti.

TAULUKKO 1. Iltapäivähoitoon saapuminen kahdeksan hengen ryhmässä

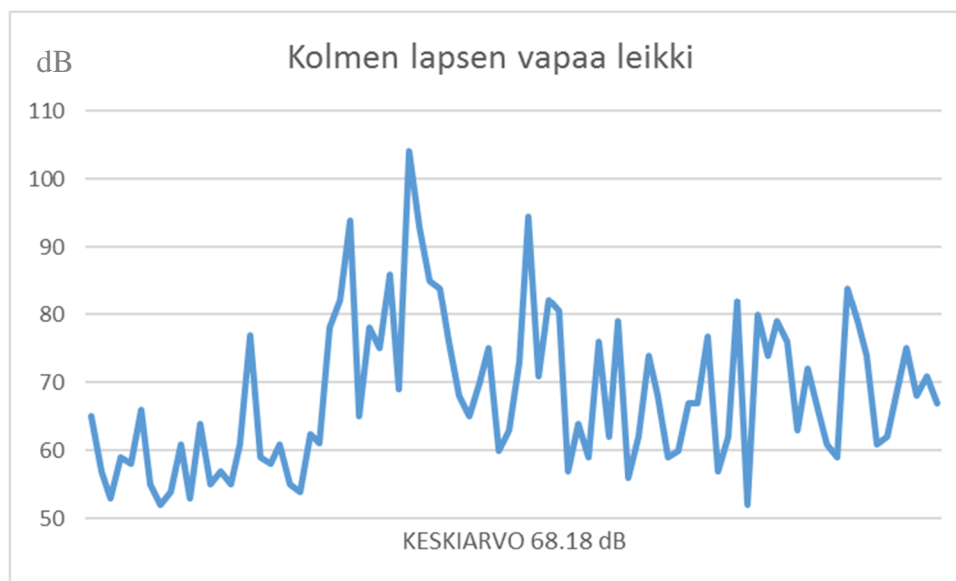


Päivähoidon saapumistilanteen desibelin keskiarvo oli 67,52dB (LIITE 1). Melutaso ei noussut tilanteessa yli ylemmän toiminta-arvon, mutta ylitti alemman toiminta-arvon kolme kertaa. Saapumistilanne sujui rauhallisesti, mutta toiminta-arvon ylityksiä tuotti mm. yksittäisten lasten kiljahdukset ja kova naurunremakka. Saapumistilanteessa mitattiin myös pieni hetki hoitajan korvan kohdalta, kun hän auttoi sylissä istuvaa itkuista lasta pukeutumaan ulos. Tämä tilanne kesti useamman minuutin ja sen aikana desibeli nousi 84dB ja pysyi koko ajan yli 70dB. Hoitaja altistui kovalle äänelle, joka kohdistui suoraan hänen korvaansa. Tällainen tilanne on mahdollinen päivähoitossa, sillä aikuisen tehtävä on lohduttaa itkuista lasta.

6.2.2 Vapaiden leikkitilanteiden mittaustulokset

Työntekijät kertoivat heidän haluavan mahdollistaa lapsille vapaan leikin, koska päiväkodin toiminnan ja esikoulutoiminnan tulee erottua toisistaan. Esikoululaiset käyvät koulun esikouluryhmässä ja ovat tämän jälkeen usein väsyneitä ja kaipaavat vapaampaa leikkitoimintaa. Vapaata leikkitoimintaa havainnoitiin ja mitailtiin erilaisissa ryhmissä. Alla olevissa taulukoissa on kahden eri vapaan leikkitoiminnan mittauksien tulokset. Taulukossa 2 on 3 lapsen leikkitilanne ja taulukossa 3 on 5 lapsen leikkitilanne. Molempia tilanteita on mitattu ajallisesti yhtä kauan.

TAULUKKO 2. Kolmen lapsen vapaa leikki



Ensimmäisessä taulukossa on kolmen lapsen leikkihetki, jossa melun keskiarvo oli 68.18dB (LIITE 2). Paikalla kävi välillä aikuinen ohjaamassa ja kysymässä lasten kuulumisia, mutta kyseessä oli kuitenkin vapaa-leikkitoiminta. Kolmen lapsen vapaassa leikkitilanteessa oli havaittavissa selkeämpiä toiminta-arvon ylityksiä sekä suurempia melutaso vaihtuvuuksia. Ylempi toiminta-arvo 85dB ylittyi viisi kertaa ja alempi toiminta-arvo 80dB yli kymmenen kertaa. Taulukoista näkyy, miten paljon melutaso vaihtelee ja kuinka paljon enemmän korkeita nousuja on havaittavissa. Korkein tässä leikkitilanteessa mitattu toiminta-arvo oli 104.1dB. Tämä ylittää ylemmän toiminta-arvon huomattavasti. Työntekijä kävi huoneessa muistuttamassa hiljaisuudesta, mutta selkeää ohjausta ei ollut.

TAULUKKO 3. Viiden lapsen vapaa leikki

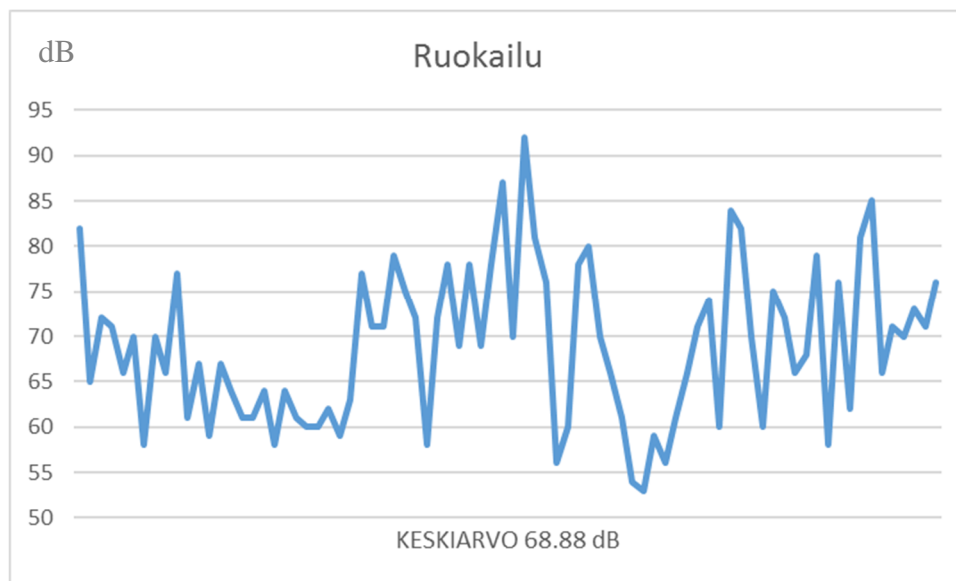


Viiden lapsen ryhmässä melutaso nousi vain yhdesti toiminta-arvoon 80dB sekä toiminta-arvoon 85dB. Tilanteen keskiarvo oli 64,52dB (LIITE 3). Leikki sujui siis rauhallisesti ja ohjaajan läsnäolo vahvisti sopivan ääntason säilymisen. Vapaissa leikkitilanteissa melutasoon ei vaikuttanut niinkään lasten määrä. Kolmen hengen ryhmässä äänen keskiarvoksi tuli 68,18dB, kun taas viiden hengen ryhmässä keskiarvo oli 64,52dB. Lasten jakaminen pienryhmään voi auttaa melun torjunnassa, jos aikuinen on läsnä ja reagoi melutaso nousuun. Työntekijän merkitys oli huomattava, vaikka hän ei toimintoon osallistukaan.

6.2.3 Ruokailun mittaustulos

Ruokailu tapahtui yhteisissä tiloissa. Ryhmä oli jaettu kahteen isompaan pöytään, joiden välillä oli muutama metri. Tilanne oli pääsääntöisesti rauhallinen, mutta tavallisen keskustelun äänenvoimakkuus oli melko voimakasta.

TAULUKKO 4. Ryhmän yhteinen ruokailu

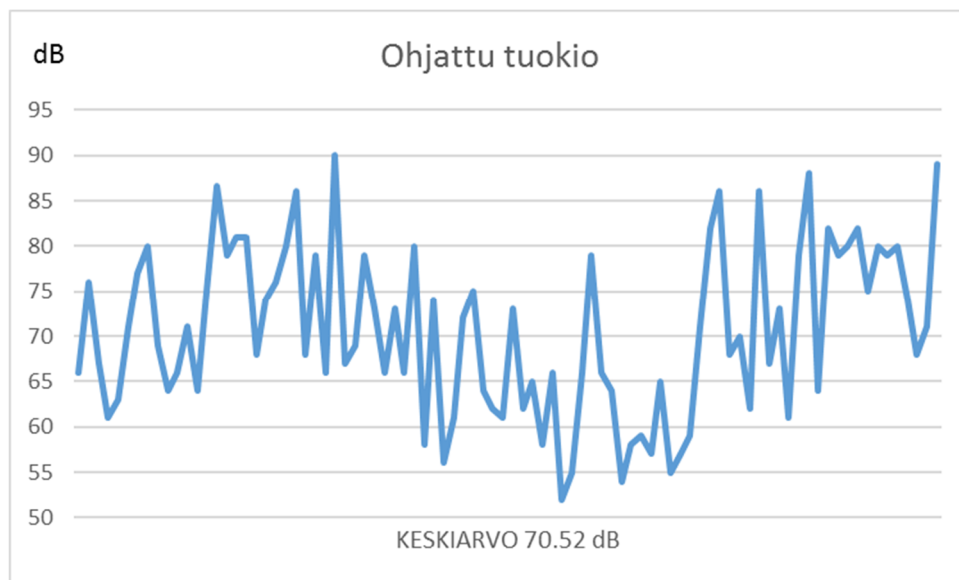


Normaalin keskustelun desibelin tulisi olla 50-60dB välillä, tähän verratessa ruokailutilanne oli melko äänekäs. Ruokailutilanteen melun keskiarvo oli 68.88dB (LIITE4). Taulukosta voi nähdä, kuinka melutaso pysyi eniten 55-75dB välillä. Tuloksissa näkyy selkeästi myös ruokailutilanteeseen kuulumattomia nousuja, jotka lähentelivät melun alinta toiminta-arvoa. Ruokailutilanteessa olivat kaikki työntekijät läsnä ja pöydissä istui aikuinen. Aikuinen osallistui keskusteluun lasten kanssa ja muistutti ruokarauhasta. Äänitaso nousi tästä huolimatta. Ruokailutilassa, jossa on 31,1m² oli paikalla 22 henkilöä. Melutasoon voitaisiin vaikuttaa jakamalla lapset erillisiin tiloihin, joissa mukana olisi edelleen aikuinen. Päiväkoti voisi hyödyntää joko jo käytössä olevia luokahuoneita tai perhekeskuksen tiloja.

6.2.4 Ryhmän yhteinen tuokio

Ryhmän yhteisessä tuokiossa olivat mukana sekä kaikki lapset, että työntekijät. Tuokion aloitti työntekijä, jonka jälkeen lapset saivat esittää esityksen. Lasten esitys sai aikaan naurun remakkaa.

TAULUKKO 5. Ohjattu tuokio, jossa koko ryhmä mukana.



Tuokion melutason keskiarvo oli 70.52dB ja siinä oli selkeitä toiminta-arvon ylityksiä (LIITE5). Tuokion melutaso oli koholla, mutta lapset hiljenivät pyydetäessä. Työntekijät eivät aloittaneet ohjausta, ennen kuin kaikki olivat hiljaa. Koko ryhmän läsnäolo nosti äänen desibelitasoa samoin kuten ruokailutilanteessa. Koko ryhmälle suunnatussa toiminnassa on huolehdittava riittävästä ohjauksesta ja tilojen sopivuudesta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valinta oli minulle helppoa, mutta työn suunnitteleminen ja kirjallinen tuotos vievät aikaa. Aloitin opinnäytetyöprosessin keväällä 2017 valitsemalla aiheekseni päiväkodin työntekijöiden työhyvinvoinnin ja melun. Olin yhteydessä päivähoidon johtajaan ja kerroin ideastani. He päättivät sopivan päiväkodin, joka hyötyisi opinnäytetyöstäni parhaiten. Opinnäytetyöprosessi kesti noin vuoden, sillä aloitin työn juuri ennen kesälomien alkamista. Prosessi on ollut pitkä, mutta antanut aikaa rauhalliseen työskentelyyn ja tutkimuksen suunnan etsimiseen. Työn aloittaminen ja mittausten tekeminen tapahtuivat nopealla aikataululla, mutta muuten työn tekeminen on vienyt aikaa. Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja pidin erityisesti sen monimuotoisuudesta. Opinnäytetyö sisältä osuuden, jossa pääsin tutkimaan melua desibelimittauksilla. Se sisälsi myös vuorovaikutustilanteen, jossa pääsin kuulemaan työntekijöiden hyvin henkilökohtaisiakin ajatuksia. Opinnäytetyö oli mielestäni tutkimuksellisesti ja vuorovaikutuksellisesti onnistunut. Olen jakanut pohdintani kahteen osa-alueeseen: tutkimustulosten pohdintaan sekä oman oppimiseni pohdintaan.

7.1 Tutkimustulosten pohdinta

Tutkimuksen kannalta tärkein osa koko prosessia oli työntekijöiden ryhmähaastattelu ja heidän kokemuksensa melusta. Haastattelu oli koko tutkimuksen tärkein tiedonlähde. Haastateltavat pohtivat yhdessä melua ja sen vaikutusta heidän työhönsä sekä vapaa-aikaansa. Haastattelu paljasti, että melu vaikutti heidän työskentelyynsä ja vapaa-aikaansa. Työntekijöistä oli havaittavissa erinomaista motivoitumista työhön, eivätkä he kokeneet melua esteenä työlleen. Huomasin pian, että päiväkodilla työskentelee hyvin motivoituneita työntekijöitä. Haastattelu nosti esille työntekijöiden ajatuksen siitä, että melu kuuluu heidän työhönsä ja sitä tulee vain sietää. Työntekijät kokivat melun kuuluvan päiväkodin arkeen. He toivat haastattelussa esille nuoren ikänsä, joka heidän mukaan saattaa vaikuttaa melun sietokykyyn. Jäin pohtimaan haastattelun jälkeen, olisiko melu ollut merkittävämpi haitta iäkkäämmälle henkilölle, joka on työskennellyt alalla parikymmentä vuotta. Jäin myös pohtimaan, tulisiko päiväkodeilla mitata henkilön kokema melualttius esimerkiksi yhdeltä viikolta. Tämä antaisi enemmän näyttöä siitä, mikä on yksittäisen työntekijän kokema melutaso pidemmällä ajalla. Tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt useampana päivänä tehty melutasomittaus.

Tutkimustulosten mukaan päiväkodilla oli havaittavissa melun toiminta-arvon ylityksiä. Melutaso nousi kaikissa toimintatilanteissa, mutta etenkin niissä, joissa paikalla oli koko ryhmä tai työntekijä ei ollut läsnä. Mittauksissa näkyi selvästi melun raja-arvon ylityksiä ja toivon päivähoiton johdon puuttuvan asiaan. Suurin merkitys on sillä, kuinka työntekijät työskentelevät, ohjaavat lapsia ja jakavat lapsia pienryhmiin. Pienryhmiin jakaminen ei auta, jos ohjaaja ei ole läsnä ja lasten saatavilla. Mielestäni oli kuitenkin hienoa huomata, että melutason noustessa työntekijät itse eivät lähteneet korottamaan ääntään. Työntekijöiden ammattitaitoinen kasvatustyö ja ohjaus on päiväkodin melutason kannalta oleellisin asia. Tutkimuksen molemmat osiot, sekä mittaus että ryhmähaastattelu osoittivat sen, että päiväkodin tiloissa on puutteita. Henkilömäärämitoitus tiloja kohden on melun kannalta oleellinen asia. Haastateltavat toivoivat käyttöönsä kaikki päiväkodin tilat, jotta lapsia voitaisiin jakaa ryhmiin paremmin. Myös mittaukset osoittivat, että varsinkin koko ryhmän läsnäolo nostatti melutasoa, vaikka keskustelu oli melko rauhallista. Normaalin keskustelun desibeleihin verrattuna, päiväkodin melutaso on kaikissa toimintatilanteissa koholla. Päiväkodin melutaso on epämiellyttävää, mutta ei altista kuulovaurioille. Työntekijät kuitenkin toivat esille melun aiheuttaman tinnituksen ja väsymyksen. Nämä vaikuttavat suoraan työntekijöiden työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

Päiväkodin katossa oli akustiikkalevyt, mutta muuten päiväkodin akustiikka varustelu oli puutteellinen. Päiväkodin seinille tulisi asentaa akustiikkaa parantavia ja melun kaiunta aikaa lyhentäviä materiaaleja kuten akustiikkalevyjä. Akustiikkalevyt ja taulut soveltuvat hyvin päiväkodille, koska niiden päälle voidaan laittaa lasten piirustuksia, eivätkä nämä vaikuta levyjen toimivuuteen. Nämä ovat myös esteettisesti kauniita ja niillä voidaan muuttaa päiväkodin sisustusta värikkäämmäksi sekä kotoisammaksi. Päiväkoti Satulaaksossa olisi käytössä meluvalot, mutta päiväkodin työntekijät eivät ole sitoutuneet käyttämään sitä. Päiväkodin työntekijöillä ei ollut käytössä melun torjumiseksi muita välineitä kuin oma ammattitaitonsa, välillä tapahtuva pienryhmätoiminta ja hiljaisuuskello. Päiväkodin tulisi panostaa erilaisten keinojen löytämiseen ja uusien toimintamallien käyttöön ottamiseen. Työntekijät olivat motivoituneita työhönsä ja hyväksyivät melun osaksi päiväkodin työtä. Melutasoon voidaan kuitenkin vaikuttaa monin eri tavoin. Tämä vaatii niin johdon kuin työntekijöiden sitoutumista ongelman ratkaisemiseksi. Päiväkodin työntekijät voisivat ottaa meluvalot käyttöönsä ja päiväkodin johto voisi tätä valvoa. Päiväkodin johdon tehtävä on seurata, toteuttavatko työntekijät työtään heidän antamiensa ohjeiden mukaisesti. Meluvalo olisi yksinkertainen keino vaikuttaa mm. ruokailun melutasoon, joka oli mittaustulosten mukaan liian äänekäs tilanne. Päiväkodin tulisi myös lisätä pienryhmätoimintaa, kaikissa tilanteissa. Lapsia tulisi jakaa ryhmiin varsinkin siirtymätilanteissa ja ruokailutilanteissa. Ruokailutilanne voisi olla toimivampi, jos lapsia jaettaisiin useampiin huoneisiin ja jokaisen pöydässä olisi aikuinen. Kaikki opinnäytetyössä esitellyt melua torjuvat keinot olisivat päiväkodille soveltuvia.

Työntekijät eivät voi käyttää päiväkodilla kuulosuojaimia toimiessaan lasten kanssa, mutta näitä voitaisiin suosia kirjallisia- ja suunnittelutöitä tehdessä. Jokaisen tulisi myös varmistaa, että oma kuuloaisti saa tarpeeksi lepoa myös työpäivän aikana. (Kuuloliitto 2017a.) Työntekijöiden tulee varmistaa, että työpäivän aikana on tarpeeksi hiljaisia hetkiä ja ohjata myös lapsia tähän. Uusien toimintamallien opettelu on hidasta ja vaatii kärsivällisyyttä johdolta, työntekijöiltä sekä lapsilta. Ilman uusia käytäntöjä ja melua torjuvia tapoja päiväkodin melutaso pysyy ennallaan. Päiväkoti Satulaakson olisi suositeltavaa ottaa käyttöönsä meluntorjuntaan soveltuvia työkaluja ja keinoja pienryhmätoiminnan tueksi. Näitä voisivat olla esimerkiksi meluvalo tai puhekapula. Näin esikoululaisten iltapäivähoidon viihtyvyyttä ja työntekijöiden työhyvinvointia saataisiin lisättyä. Toimivien ratkaisujen ja käytäntöjen löytämisessä niihin tulisi sitoutua.

7.2 Oman oppimisen pohdinta

Tutkimusprosessi lisäsi tietoa ja kokemustani tutkimuksen tekemisestä. Tutkimuksen onnistuneena kohtana pidän oikeanlaisten menetelmien valintaa, jotka antoivat tutkimuksen kannalta tarpeeksi monipuolisesti tietoa päiväkodin melusta. Mielenkiintoni aiheeseen säilyi koko prosessin ajan, mutta koin haasteeksi aineiston rajaamisen. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää päiväkotia Satulaaksossa, mutta myös muissa varhaiskasvatuksen yksiköissä. Meluun ja akustiikkaan tulisi kiinnittää huomiota, oli päiväkotia uusi tai vanha. Toivoisin, että päiväkodin melutasot huomioitaisiin ja niihin puututtaisiin mahdollisimman tehokkaasti. Tutkimukseni aihe oli kiinnostava ja tämän vuoksi mielenkiintoista toteuttaa. Tutkimuksen materiaalin sain kerättyä hyvinkin nopealla aikataululla, mutta työelämän vuoksi kirjallinen työskentely venyi. Opin erittäin paljon myös päiväkodin työntekijöiltä ja tutkimuksen menetelmistä. Opin näytetyölläni sain nostettua meluasian esille päiväkodilla ja työntekijät antamaan palautetta melusta. Tutkimukseni osoitti, että melutaso oli normaaliin puheeseen verrattaessa koholla ja melun toiminta-arvot ylittyivät välillä. Tutkimus antoi selkeitä tuloksia ja osasin etsiä keinoja ja työvälineitä niiden vähentämiseksi.

Tutkimukseni vastasi molempiin nimeämiini tutkimuskysymyksiin. Päiväkodilla ei ole meluvaaraa, mutta päiväkodin melutaso rasittaa ja häiritsee niin työntekijöitä kuin lapsiakin. Melu on päiväkotityöskentelyssä merkittävä työn kuormittaja. Olen lähestynyt aiheeni työntekijän näkökulmasta, mutta pidän melun vaikutusta lasten hyvinvointiin yhtä merkittävänä asiana. Toivon tutkimukseni tulosten edistävän päiväkodin akustiikan parantamista, työntekijöiden sitoutumista melutason ennaltaehkäisyyn ja jakotilojen käyttämistä. Opin näytetyön tekeminen on lisännyt tietoa varhaiskasvatuksesta, työntekijöiden

työhyvinvoinnista ja esimiestyöstä. Opinnäytetyö on opettanut minua kiinnittämään huomiota erityisesti työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi tietoa esimiehenä toimimisesta, sen vastuullisuudesta ja merkityksestä. Prosessin aikana sain paneutua työntekijöiden asemaan työpaikalla ja huomasin, kuinka useisiin asioihin työhyvinvoinnissa tulee kiinnittää huomiota. Oli mielenkiintoista kuulla, mitä ajatuksia työntekijöillä oli ja mitä he näkivät työpaikan vahvuuksina ja heikkouksina. Ryhmähaastattelu tuki ajatustani siitä, että kuunteleminen ja kehityskeskustelut ovat oleellinen osa esimiestyötä. Johdon tulee kiinnittää huomiota siihen, että työntekijät toimivat heille annettujen ohjeiden mukaisesti. Koen esimiestyön haastavana, mutta mielenkiintoisena osa-alueena.

Opinnäytetyön yksin tekeminen oli kuormittava tekijä, mutta antoi vapauden toteuttaa työn omalla tavalla ja aikataululla. Tutkimusta voisi lähteä hyödyntämään ja jatkamaan lasten näkökulmasta ja heidän päiväkotiviihtyvyyteensä parantamisesta. Opinnäytetyö antoi minulle lisää tietoa ja työkaluja niin päiväkotimaailmaan kuin esimiestyöhön. Varsinkin työn kehittäminen ja tähän sitoutuminen ovat nousseet itselleni hyvin tärkeiksi aihealueiksi. Olen opinnäytetyöni aiheesta kertoessani saanut ihmisiltä paljon palautetta ja ajatuksia. Kaikki ovat pitäneet aihetta tärkeänä ja jakaneet omia kokemuksiaan melusta. Aihe herättää helposti keskustelua, mikä on mielestäni yksi tutkimuksen tarkoituksista. Toivon opinnäytetyön aiheen pysyvän esillä ja lisäävän keskustelua myös tutkimuksen kohteena olleen työyhteisön ulkopuolella.

LÄHTEET

- Aarnio.S.2012. Lastentarhaopettajien kokemuksia melusta. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41566/sanna_aarnio.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 1.4.2018
- Early Learning. 2018. Meluvalo. Saatavissa: http://www.earlylearning.fi/liitteet/440002_meluvalo_58.pdf Viitattu 19.4.2018
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Jokitulppo.J.2010 Melu päiväkodissa. Meluvalokokeilun käyttökokemuksia. Saatavissa: <http://www.akustinenseura.fi/wp-content/uploads/2013/08/Jokitulppo.pdf> Viitattu. 19.4.2018
- Jääskeläinen. S.2012. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41933/Jaaskelainen_Sanni.pdf?sequence=1&isAllowed=y viitattu 8.4.2018
- Kuoppala.J.2011. ”Keppi ja porkkana”-menetelmän käyttö päiväkodeissa. Saatavissa. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37059/kuoppala_johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 19.4.2018
- Kuuloliitto. 2017a. Kuulolla työssä- viestintäkampanja Melun vaikutukset. Saatavissa: <https://www.kuuloliitto.fi/wp-content/uploads/2017/09/Melun-vaikutukset.pdf> Viitattu 4.1.2018
- Kuuloliitto. 2017b. Päiväkodeissa ja kouluissa melusta kärsivät lähes kaikki. Saatavissa: <https://www.kuuloliitto.fi/2017/11/02/paivakodeissa-ja-kouluissa-melusta-karsivat-lahes-kaikki-erityisesti-melu-hairitsee-kun-henkilolla-on-kuulonalenema/> Viitattu 11.4.2018
- Kuuloliitto. 2018. Tinnitus, kun korvat soivat. Saatavissa: https://www.kuuloliitto.fi/wp-content/uploads/2017/03/tinnitus_esite_a5_270916_web.pdf Viitattu 11.4.2018
- Opetushallitus. 2018a. Varhaiskasvatus. Saatavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus Viitattu 6.4.2018
- Opetushallitus.2018b. Aamu- ja iltapäivätoiminta. Saatavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/aamu- ja_iltapaivatoiminta Viitattu 6.4.2018
- Pihlajamäki.S-M.2015. Pienryhmätoiminnan hyödyt ja haasteet päiväkodin henkilökunnan näkökulmasta. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97481/Pihlajamaki_Sanna-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 19.4.2018
- RT-ohjekortti. Päiväkotien suunnittelu. Rakennustietosäätiö Oy 2010. Rakennustieto Oy.
- Satulaakson esite. 2017. Saatavissa: http://www.haapajarvi.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/haapajarvi/embeds/haapajarviwwwstructure/19962_Satulaakson_esite_lokakuu_2017.pdf Viitattu 21.1.2018

Savolainen.E.2013. Pienryhmätoiminta päiväkodin lapsiryhmätoiminnan järjestämisen keinona. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41349/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201305111593.pdf?sequence=1> Viitattu 19.4.2018

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Työhyvinvointi. Saatavissa: <http://stm.fi/tyohyvinvointi> Viitattu 12.4.2018

Suonsivu.K.2014.Työhyvinvointi osana henkilöstöjohtamista.2.painos. Copyright. UNI press.

Päivähoidon turvallisuussuunnittelu.2008. Stakes ja sosiaali- ja terveysministeriö. Gummerus Kirjapaino Oy.

Työsuojelu. 2015. Melun raja-arvot. Saatavissa: <http://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/fysikaaliset-teki-jat/melu/raja-arvot> Viitattu 11.4.2018

Työterveyslaitos. 2018. Työhyvinvointi. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/> Viitattu 10.4.2018

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738> Viitattu 12.4.2018

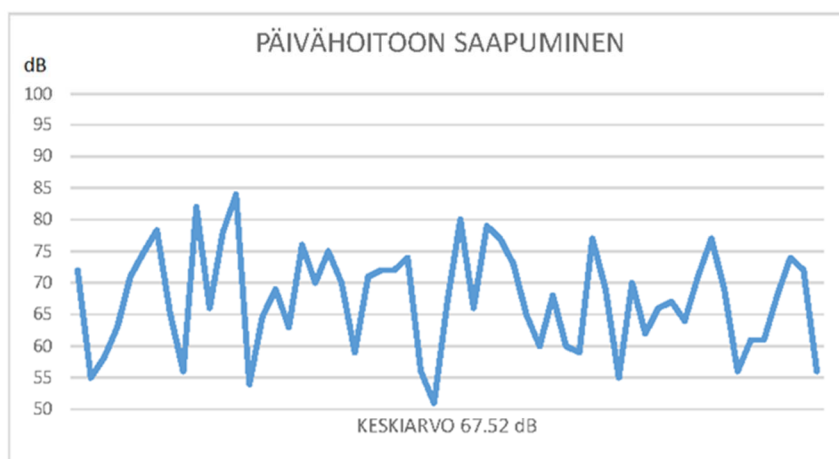
User's Manual. 2018.Rs Components. Saatavissa: <https://docs-emea.rs-online.com/web-docs/009e/0900766b8009ef3f.pdf> Viitattu 12.4.2018

Valtioneuvoston asetus työntekijöiden suojelemisesta melusta aiheutuvilta vaaroilta 85/2006. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2006/20060085> Viitattu 12.4.2018

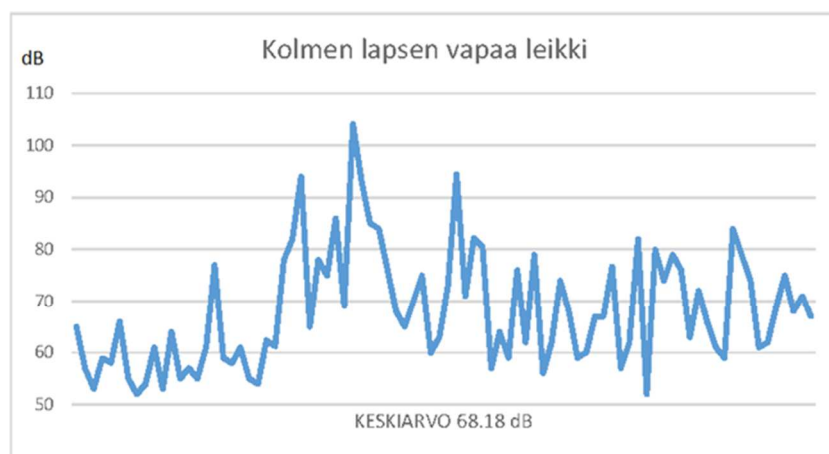
Varhaiskasvatuslaki 2018/580. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatuslaki> Viitattu 10.4.2018

Winters.A. Using talking circles in the classroom. Saatavissa: <http://www.heartland.edu/documents/idc/talkingcircleclassroom.pdf> Viitattu 19.4.2018

72
55
58,2
63
71
74,8
78,3
65,2
56
82
66
78
84
54
64,6
69
63
76
70
75
70
59
71
72
72
74
56
51
67
80
66
79
77
73
65
60
68
60
59
77
69
55
70
62
66
67
64
71
77
69



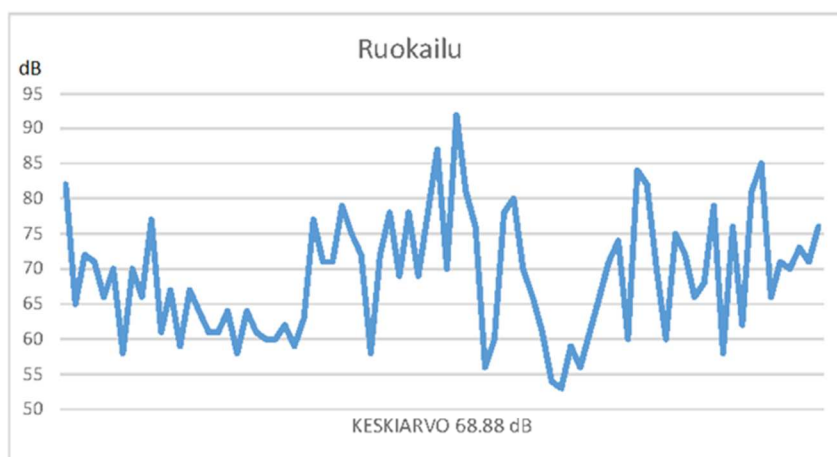
65
57
53
59
58
66
55
52
54
61
53
64
55
57
55
61
77
59
58
61
55
54
62,4
61,2
78
82
94
65
78
75
86
69
104,1
93
85
84
76
68
65
70
75
60
63
73
94,5
71
82,2
80,5
57
64



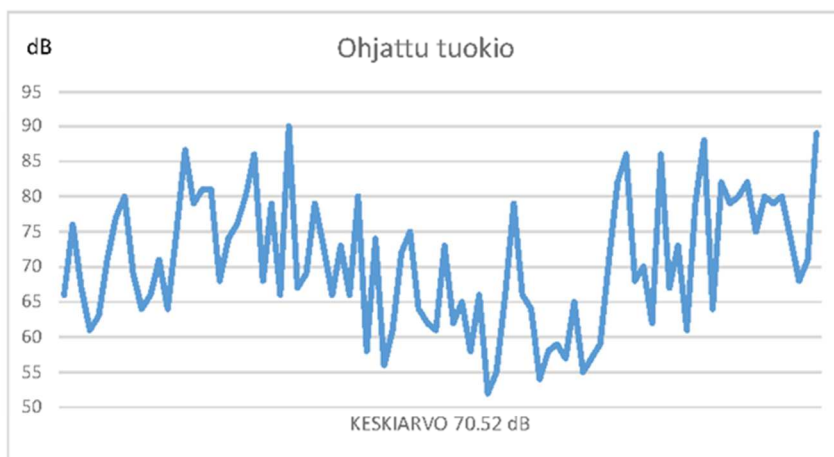
52
60
57
53
59
52
58
62
67
55
60
70
69
58
58
60
58
51
52
68
60
53
67
52
75
76,2
65
59
60
74
62
61
52
59
54
74
73
72
68
64,8
62,2
70
66
73
65
75
69
61
54
60



82
65
72
71
66
70
58
70
66
77
61
67
59
67
64
61
61
64
58
64
61
60
60
62
59
63
77
71
71
79
75
72
58
72
78
69
78
69
78
87
70
92
81
76
56
60
78
80
70
66



66
76
67
61
63
71
77
80
69
64
66
71
64
75
86,6
79
81
81
68
74
76
80
86
68
79
66
90
67
69
79
73
66
73
66
80
58
74
56
61
72
75
64
62
61
73
62
65
58
66
52





TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Haapajärven kaupunki /
Vanhauskasutus

Vastuuhenkilö organisaatiossa Minna Hattunen

Tutkimuslupan anoja(t) Vuolteenaho Sanni

Osoite Kuoppakuja 8 85820 OKAVA

Puhelin 045-1333606

Sähköpostiosoite sanni.vuolteenaho@ccv.fi

Tutkimuksen nimi Päiväkodin melutasot

Tutkimuksen tarkoitus _____

Tutkimuksen kohderyhmä Päiväkotien satulaakson työntekijät

Aineiston keruun arvioitu ajankohta _____

Tutkimusmenetelmä _____

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 8 / 2 20 17

Tutkimuksen ohjaaja Sanna Puukersti

Lupa myönnetään

paikka Haapajärvi aika 15/2 20 17

☒ anomuksen mukaisesti ☐ muutosehdotuksin ☐ hylätty

Luvanmyöntäjän allekirjoitus Minna Hattunen, vanhauskasv. johtaja

LIITTEET ☒ Tutkimussuunnitelma
☐ Kysely/haastattelulomake
☐ Muut liitteet, mitkä _____